

WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

www.wasabi.fr

HOKKIGAI

LE COQUILLAGE QUI VIENT DU FROID

REPORTAGE

WEEK-END NIPPON À MONTRÉAL



NOËL

JAPONISEZ VOS CADEAUX !

Environnement
**DEVENONS
SUSHI-RESPONSABLES**

dossier



Tél : 01 46 47 44 39

Fax : 01 46 47 44 74

www.foodex.fr

Importateur de produits alimentaires japonais

Sho Chiku Bai Sake - Shirakabe Gura - <Kimoto Junmai>



Brassé avec le riz de haute qualité Gohyaku-mangoku poli à 70% et l'eau renommée de la rivière Miya-mizu, ce Saké est fabriqué selon le très traditionnel procédé Kimoto.

Appréciez ce grand saké aux saveurs complexes, ce subtil arôme de melon, et cette agréable petite touche acide.



日本古来の伝統製法、生酛造り。
米の旨みを引き出した、
まろやかでやわらかい味わい。

Foodex vous propose toute la gamme des boissons alcoolisées japonaises

SAKE SHOCHU LIQUEURS



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



Devenons sushi-responsables !

Il y a dix ans à peine, manger du poisson cru était synonyme de manger sain et naturel. Les amateurs de sushi étaient alors considérés non seulement comme des personnes soucieuses de leur santé et de leur ligne mais aussi comme des sortes d'aventuriers du goût, ouverts à d'autres cultures, d'autres modes de vie...

Il faut dire que les restaurants de sushi étaient encore relativement peu nombreux en dehors du Japon et que ce mode de consommation du poisson ne mettait pas vraiment en danger les ressources mondiales.

Le sushi boom que l'on observe un peu partout dans le monde est en train de changer la donne. Certaines espèces comme le thon (notamment le thon rouge de Méditerranée) ont été tellement surpêchées qu'il en va désormais de leur survie. Les rapports les plus alarmistes prévoient même que, si nous continuons à exploiter les océans au même rythme, il n'y aura plus de poisson d'ici 40 ans !

Dans le dossier que nous vous proposons dans ce numéro, nous n'avons pas voulu nous contenter de décrire une catastrophe annoncée. Nous avons demandé à différentes organisations de protection de l'environnement quelles mesures permettraient de mieux gérer l'exploitation des mers. Des solutions existent nécessitant juste un peu de volonté politique et des actions au niveau européen. Ainsi, par exemple, le projet d'interdire l'exportation du thon rouge est-elle une initiative européenne qui permettra peut-être de sauver cette espèce.

Nous avons également rencontré, en Angleterre et aux Etats-Unis, des restaurateurs militant pour une consommation « responsable » du poisson et qui refusent de servir dans leurs établissements les espèces menacées. Mais ce qui importe peut-être plus que tout c'est que chacun adopte, à l'égard du poisson, la même attitude responsable que lorsqu'il trie ses déchets, par exemple. Rien n'empêche en effet, lorsqu'on commande des sushi, d'exiger un poisson de saison, de préférence pêché localement. On découvrira alors que des espèces comme le chinchard, la sardine ou le maquereau sont non seulement bien meilleur marché que le thon ou le saumon mais que leur saveur, en sushi, est aussi bien plus subtile. Devenons donc, pour notre plus grand plaisir, des gourmets responsables !

- COUVERTURE : FOTOLIA/MISE EN COULEUR CYRILLE MORILLON
- RÉDACTION : KIYOSHI AIBA, LÉONOR GRASER, TINKA KEMPTNER, KIMURA ASAKO, GUILLAUME LOIRET, PATRICK MANASSON, RAPHAËLE MARCADAL, CHARLOTTE MEI, BRIGITTE PERRIN, JEAN-LUC TOULABREYSSE, MITSURU YAMADA.
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : HIGASHIUCHI TOSHIMASA, MURATA YUKIKO, DR KATHY BONAN (NUTRITION)
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE MORILLON
- PUBLICITÉ : 01 42 08 50 47
- IMPRESSION : Groupe-Morault
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK DUVAL

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : info@wasabi.fr
SITES INTERNET : www.wasabi.fr et www.chef-sushi.com
ISSN : 1767-0142



P.4-7 WASACTUS nouveaux lieux, nouvelles tendances

Restaurants : Domo : Un Japon imaginaire. Orient-Extrême : un petit nouveau dans le Be ardt. Yam Tcha : Quand la Chine se prend pour le Japon. Sakura : la cerise sur le sushi. Livres-kado : quelques beaux livres à offrir aux sushi lovers.

P.8 WASA-CADEAUX

Offrez des cours de sushi



P.10 WASA-RECETTES

2 nouveaux plats faciles à faire par K. Aiba et M. Yamada

P.12

WASA-ÉTOILES

Le Michelin s'attaque à Kyoto et Osaka



P.14-19 WASA-DOSSIER

Bienvenue dans l'ère du sushi durable

Si nous continuons d'exploiter les océans au même rythme, il n'y aura bientôt plus de poisson ! Doit-on pour autant cesser de manger des sushi ? Réponse dans ce dossier...

P.20

HOKKIGAI

Coques en stock



P.26

WASA-MONDE

Week-end nippon à Montréal

P.30 CARNET D'ADRESSES



Guy Benayoun et l'une
des créations
japonisantes du Domo.

LYON

Le Japon imaginaire de Guy Benayoun

Déjà propriétaire du restaurant La Plage, dans le 2^e arrondissement de Lyon, Guy Benayoun rêvait d'ouvrir un établissement d'inspiration japonaise dans cette ville dont la tradition culinaire est à l'opposé de la gastronomie nipponne.

L'occasion s'est enfin présentée lorsque la municipalité a décidé de valoriser une ancienne zone portuaire, la Confluence, située en bord de Saône. Guy Benayoun y a acquis le rez-de-chaussée de l'ancien immeuble des douanes rénové par l'architecte Jean-Michel Wilmotte : un immense espace pouvant accueillir jusqu'à 150 personnes à l'intérieur et 200 sur les différentes terrasses aménagées façon Lounge.

Fasciné par la culture nipponne sans être jamais allé sur place, Guy Benayoun a demandé à son ancien chef de La Plage, Sébastien Chambru, de lui concocter un menu franco-nippon qui associerait « l'épure majestueuse de la table japonaise à la richesse gourmande du terroir français ». Meilleur ouvrier de France 2007, Sébastien Chambru a en effet, durant deux années, dirigé les cuisines du Twenty One, à Tokyo, deux étoiles au Michelin, et a profité de son séjour sur l'archipel pour se former aux techniques de cuisson japonaises.

Pour chaque produit le chef Sébastien Pomnier, chargé de mettre en musique les idées de Sébastien Chambru, propose 3 déclinaisons : française, franco-japonaise et japonaise. Ainsi, pour la noix de Saint-Jacques, par exemple, on peut la déguster soit en « bonbon vanillé », soit en carpaccio mariné au yuzu soit, enfin, tout simplement, en sashimi. Le saumon, le foie gras, la côte de veau... sont pareillement traités sur les trois modes. Il est vrai que la carte « japonaise » (car il y a bien 3 cartes distinctes) interprète la tradition nipponne sans s'encombrer des règles strictes qui la régissent habituellement. Ainsi, le riz qui sert à faire les maki n'est-il pas vinaigré et les tempura (de dorade) sont-elles accompagnées d'un « consommé de palourdes et algues kombu » au lieu de la traditionnelle sauce *tentsuyu* au daikon râpé. Sans parler du "Osushi au chocolat" et au riz vanillé servi en dessert... Mais qu'importe après tout : on passe ici un excellent moment et le Domo (merci en japonais) nous fait voyager dans un pays imaginaire qui, comme l'écrivait Roland Barthes en introduction de son Empire des signes, « pourrait s'appeler le Japon ».

Le Domo, 45 quai Rambaud, 69002 Lyon.
T. : 04 37 23 09 23

MONTAIGNE

Orient-Extrême N°2

Ouvert au début du mois d'octobre dernier, juste en face de RTL (et accessoirement, du restaurant Hanawa !) ce restaurant affiche clairement son ambition de pallier à l'absence à Paris d'un établissement dans le style de Nobu.

Sous la houlette du chef Ozuru, un ancien de Kinugawa et de Meiji, l'Orient-Extrême propose donc, dans un décor sobrement luxueux, une cuisine japonaise « moderne » où l'on n'hésite pas à parler de « carpaccio » de poisson et de sashimi « new style ».

Spécialité du chef : le Gindara saikyo yaki

autrement dit le cabillaud noir au miso, une recette chère à Nobu, jouant sur les saveurs sucré salé : un délice ! Ozuru san excelle également dans l'assaisonnement du poisson cru et il faut absolument goûter son « Hamachi yuzu shoyu », de la sérieole crue (importée d'Australie) marinée dans un mélange de jus de yuzu et de sauce soja juste relevé d'une fine tranche de piment doux.

Le homard en salade servi en entrée peut parfois être remplacé par le King crabe servi mi-cuit dans sa carapace pré-décorée.

La sérieole
d'Australie façon
New-style.



Profitions de l'occasion pour signaler que l'autre Orient-Extrême, rue Bernard Palissy dans le 6^e, a été entièrement rénové et propose un menu à peu près équivalent.

Orient Extrême Montaigne, 21 rue Bayard, Paris 8^e. T. 01 47 20 91 58. F. dim.



Le poulet "cou nu"
au riz noir et, ci-
dessous, Adeline
Grattard dans sa
cage de verre.



YAM TCHA

Quand la Chine prend des airs de Japon

Si Adeline Grattard ne nous avait pas assuré avec force que sa cuisine n'avait rien à voir avec le Japon, nous aurions volontiers parié qu'elle était tombée dans la marmite de miso quand elle était enfant ! D'autant qu'elle a passé trois ans aux côtés de Pascal Barbot (L'Astrance) dont le Japon est quasiment la 2^e patrie (voir son portrait dans Wasabi N°17) avant de partir en Chine avec son mari Chiwah, spécialiste du thé. Là, elle a travaillé deux années durant dans un restaurant de Hong Kong où elle s'est familiarisée avec toutes sortes de cuissons et d'ingrédients jusqu'alors inconnus pour elle.

A son retour en France, début 2009, elle ouvre Yam Tcha (« boire le thé en chinois »), un restaurant qui propose un concept unique d'accords mets-thés.

Tandis qu'Adeline cisèle aubergines, crevettes ou champignons shiitake (allez, avouez que vous êtes quand même un peu japonaise !) son mari sélectionne des thés oolong de Fukien ou pu-er du Yunan (incroyable goût de sous-bois !) destinés à accompagner chacun de vos plats. Le jour de notre visite (mais le menu change pratiquement tous les jours en fonction du marché) nous avons dégusté de très goûteuses aubergines à la sétchouanaise, du foie gras de Vendée accompagné de champignons pied-bleu, émulsion de sésame, et un poulet fermier « cou nu » cuit de deux manières et servi avec riz noir et chou chinois.

Tout est d'une telle légèreté, d'une telle subtilité que nous ne pensons pas nous tromper en conseillant (vivement) aux amateurs de gastronomie nippone de tenter l'expérience. Seul hic, le restaurant n'ayant que 20 places et le bouche à oreille ayant déjà fait son œuvre, il vous faudra patienter entre 1 et 2 mois pour réserver le soir. Reste le déjeuner (2 à 3 jours « seulement » d'attente) avec des formules à 30 et 45 € (+ 15 € pour le thé). Attendez-vous à passer un vrai grand moment d'épicurisme. ■

Yam Tcha, 4 rue Sauval, Paris 1er. 01 40 26 08 07. F. lun. et mar.

SAKURA

Sous les cerisiers, le goût



Dans le premier numéro de Wasabi, (voilà déjà 5 ans !) nous vous présentions la table de Suhou, un cours de cuisine japonaise dirigé par la talentueuse Sakura Franck. Aujourd'hui, Sakura (cerisier en japonais) a décidé de franchir le pas en ouvrant un adorable petit restaurant du côté de Montparnasse qu'elle a fort à propos baptisé "Sous les cerisiers". Ceux qui sont déjà allés au Japon en avril savent qu'au moment où les cerisiers sont en fleurs, les Japonais adorent pique-niquer sous les arbres en famille ou entre collègues. C'est ce même plaisir du bon repas partagé que Sakura vous invite à expérimenter dans un décor ultra-design signé Ralston et Bau. Côté cuisine, Sakura ne s'enferme pas dans la tradition "pure et dure" mettant plutôt en avant la créativité. Peu de plats sur la carte mais tous très originaux et raffinés à l'image du "thon en croûte d'a-

mande et sésame sauce coriandre" ou des "gambas au yuzu-kosho" tous deux servis en entrée. Impossible de résister aux sushi de foie gras, onctueux sur leur boule de riz tiède. Nous avons beaucoup aimé les tempura de tofu sauce au saké et le magret de canard sauce saké et 5 épices japonaises, deux des 4 plats proposés ce jour-là.



Les sushi de foie gras de Sakura.

Menus à 38, 48 et 68 euros sans les boissons. On regrettera juste que le seul vin proposé au verre (ou plutôt au demi-verre !) soit un Vouvray facturé 10 euros ce qui incite pour le moins à la sobriété. ■

Sous les cerisiers, 12 rue de Stanislas, Paris 6^e. T. : 01 42 77 46 24.

Machine à sushis "SUKETTO"

Tout le savoir-faire des maîtres-sushis dans un coffre compact : un concentré de technologie pour un riz toujours à bonne température.



 **SUZUMO**

www.suzumo.co.jp

Faites confiance en l'expertise du numéro un mondial des fabricants de machines à sushis.

Showroom : Société Santop - 4, rue Chabanaïs 75002 PARIS
Tél : 01.42.96.90.64 - Fax : 01.47.84.02.75 - Courriel : santop@free.fr

Livres-Kado

Moins périssables que les fleurs ou même que les bonbons chers à Jacques Brel, les livres de cuisine constituent des cadeaux de fin d'année originaux et pas chers. Nous en avons sélectionné 3 parmi les plus récents auxquels nous avons ajouté un magnifique ouvrage photographique sur Kyôto pour des appétits plus spirituels...

Japan Bar

Sushis, soupes, yakitori...

On a beau chercher sur la couverture, au dos, dans les premières pages et même à la fin du livre... pas la moindre mention du nom des auteurs ! Peut-être est-ce là la marque de la maison Larousse qui, depuis des décennies, publie anonymement des centaines d'auteurs de dictionnaires ? Il ne fait cependant aucun doute que les quelque 90 recettes « accessibles et gourmandes » présentées ici ont été choisies et rédigées par des chefs japonais (e) s car on n'y décèle ni fausse note ni faute de goût. L'introduction, d'une rare sobriété, présente la cui-

sine japonaise comme une cuisine de saison précisant au passage que, pour tout gourmet nippon, la période pendant laquelle un aliment est à son optimum porte un nom : *shun*. On apprend également que si la cuisine japonaise était un chiffre, ce serait le 5 car, d'une part, elle fait appel aux 5 sens pour être pleinement appréciée mais aussi, on compte 5 types de cuisson et 5 goûts principaux : le sucré, l'aigre, le salé, l'amer, l'épicé. Une fois qu'on s'est imprégné de ces quelques connaissances de base, on peut se lancer dans l'élaboration de recettes que les ménagères japonaises préparent à la maison tous les jours. On verra que presque toutes exi-



gent, à la base, un bouillon dashi réalisé à partir d'algue kombu et de copeaux de bonites séchées. Ensuite, à vous les nouilles udon, la soupe miso ou des plats un peu plus sophistiqués comme le potiron aux prunes salées. La partie réservée aux sushi est également très bien faite, chaque étape étant décrite avec précision. Enfin, les gourmands trouveront, à la fin du livre, de très originaux desserts comme le crumble aux poires japonaises, la glace au sésame noir ou encore le strudel aux nashis et au gingembre. Bref, de quoi préparer un réveillon à la fois léger et hors du commun ! ■

Japan Bar, 192 p. 17, 90 € (le meilleur rapport qualité prix de notre sélection).

TAKAOKAYA

Nori

*cultivateur
et fabricant depuis
1890.*

Thé vert de Shizuoka

*ISO 14001
Restauration & détail*



Tél. - Fax :

01 30 90 80 64

le-maitre.franck
@
wanadoo.fr

Distribué par FOODEX

Un An à Kyôto



Stéphane Barbéry est un travailleur acharné. Le genre qui ne se contente pas de photographier les belles choses. Une fois dans la boîte, il faut qu'il les tripatouille en tous sens avec l'aide de logiciels qu'il a étudiés jusque dans les moindres détails : contrastes, renforcement des noirs, passage par le sépia, filtres... Et quand il est enfin satisfait du résultat, il leur donne du sens -ou du non-sens- en leur collant un titre, une formule elliptique, comme pour les ranger définitivement dans sa mémoire. Il procède de même avec les idéogrammes qu'il étudie à fond depuis près de deux ans maintenant et pour lesquels il ne cesse d'inventer de nouvelles méthodes d'apprentissage qui feront peut-être, un jour, l'objet d'une publication. En attendant, ce « beau livre » d'un « débutant » photographe, est le bilan en images d'une première année passée à Kyôto en compagnie de sa femme, l'écrivain Muriel Barbéry, qui en a écrit la préface. Elle, plutôt cérébrale, s'avoue « stupéfiée » par l'intuition de Stéphane qu'elle sent en « collusion vibrante » avec la beauté de Kyôto. Grâce à ses images, écrit-elle, la main toute tremblante d'émotion, « je vois ce que je ne voyais pas ». Tout comme elle, le lecteur -même s'il connaît déjà Kyôto- découvrira un monde de bois et de pierres qui s'entortillent à contre-jour comme une écriture qu'il prendra grand plaisir à essayer de décoder. ■

Un an à Kyôto de Stéphane Barbéry. Edition Gallimard. 144 p. 39 €.

La Cuisine de Fumiko

Tout comme « Le vrai goût du Japon » est un voyage à travers un pays, La cuisine de Fumiko est un voyage à l'intérieur d'une personne. Et pas n'importe quelle personne ! Fumiko Kono fait partie de ces êtres rares, doués d'une telle sensibilité que tout ce qu'ils entreprennent se transforme immédiatement en art. Par bonheur pour tous les esthètes de la nourriture, Fumiko a jeté son dévolu sur la cuisine et s'en est emparée au fil des ans en accumulant des expériences hors du commun. Après une formation au Cordon bleu, elle se

présente au culot à l'Arpège d'Alain Passard qui l'engage aussitôt... au nettoyage ! Peu importe, elle sait qu'elle est ici dans le saint des saints et, tout en récurant les frigos, ouvre grand les yeux et



ment indépendante, Fumiko finit par quitter l'Arpège au bout de trois ans pour inventer le métier de « Flying chef », cuisinière volante. Et ça marche ! La voilà réclamée par les plus grosses fortunes du monde pour préparer un repas à New-York, un autre à Madrid, un troisième au Canada... Mais de cela aussi, elle finit par se lasser et, un beau jour de l'an 2005, se laisse convaincre par la maison Fauchon de renouveler la carte des plats salés. Sa mission accomplie, elle prend à nouveau la poudre d'escampette : New-York où elle décou-

vre la cuisine... des Caraïbes et, aujourd'hui, Tokyo, retour aux sources de son enfance, même si la boucle est loin d'être bouclée.

Tous les vrais amoureux de la cuisine japonaise (nous parlons ici d'une

cuisine vivante, inventive, affranchie de tous les codes et non de la cuisine prétendument « traditionnelle » ou « authentique » qui n'est au fond qu'une cuisine momifiée !) ne pourront faire l'économie de ce livre qui explose véritablement dans toutes les directions. Quelques recettes choisies au hasard pour vous mettre en appétit : « pigeons laqués au soja, pêches au citron vert », « côtes de porc, pois gourmands glacés aux algues », « tartare de saumon et Granny Smith », « sorbet au beaujolais nouveau »...

La vraie classe !

La cuisine de Fumiko par Fumiko Kono. Ed. Albin Michel, 145 p. 25 €.

Le vrai Goût du Japon

Une traversée du pays en 50 recettes



L'idée de cette collection qui mêle voyage et cuisine est plus que séduisante car il s'agit au fond de montrer que la gastronomie d'un peuple est profondément liée à sa culture, à son climat, aux caractéristiques physiques et psychologiques de ses habitants...

D'emblée, nous avons été séduits par l'approche modeste des auteurs qui, paraphrasant Marguerite Duras (« Tu n'as rien vu à Hiroshima ») affirment « Nous n'avons rien

vu au Japon ». Car il apparaît très vite à tout visiteur étranger que le Japon « ne se découvre pas frontalement » et que c'est parfois dans ses « angles morts » qu'on en a la révélation. La table japonaise, nous avertissent les auteurs, est un « moment d'étrangeté » car il est rarement possible de savoir ce qu'on mange ce qui incite à poser sur chaque plat, chaque ingrédient, un « regard culturel ».

Armés de leur seule curiosité (et également, rendons leur cet hommage, d'un vrai talent d'observation) nos deux gastronomes voyageurs ont parcouru l'archipel en allant partout où c'était possible, à la rencontre de l'excellence. On trouvera ici beaucoup d'images réalisées dans des restaurants étoilés par le Michelin mais aussi chez des artisans couteliers, des potiers, des maîtres de thé... Et puis, pour mieux nous aider à pénétrer le quotidien nippon, surgissent, intercalées entre les recettes, des vues de Tokyo la nuit, des photos de jeunes qui semblent tout droit sortis d'une manga ou encore des petits écoliers en uniformes napoléoniens...

Au fait, on allait oublier de parler du principal : les recettes. Parfois glanées auprès de grandes maisons comme le ryokan Asadaya, elles sont toutes d'une grande originalité : soba à la cendre, okonomiyaki, joues de thon grillé, tofu de thé vert et gelée de bouillon dashi... Nos auteurs n'ont peut-être rien vu au Japon mais, visiblement, ils y ont bien mangé !

Le vrai goût du Japon de Emmanuelle Jary et Jean-François Mallet. Ed. Aubanel. 160 p. 32 €.

CAVE À SAKÉ

PARIS

LE MAGASIN DE SAKÉ À PARIS !

8, rue Thérèse 75001 Paris
Tel. 01 47 03 05 21
www.caveasake.com
info@caveasake.com
Ouverture : Lundi-Samedi 11h-20h
Métro : Pyramide

NOUVEAUX ARRIVAGES DE SAKÉ !!!

Offrez (vous) un petit goût de Japon !

CETTE ANNÉE, POURQUOI NE PAS OFFRIR À VOS AMIS NIPPOHILES OU NIPPOPHAGES OU...
À VOUS-MÊME, UN PETIT MORCEAU DE JAPON EN CADEAU. COURS DE SUSHI ET TOUT CE QUI VA AVEC...
D'UN SIMPLE CLIC SUR WWW.WASABI.FR

UN COURS DE SUSHI AVEC UN VRAI CHEF !

C'est LE cadeau tendance par excellence. Vos amis auront la chance d'apprendre à faire les nigiri (sushi traditionnels) mais aussi les maki et maki californiens avec un vrai chef possédant à fond toutes les techniques japonaises. Mais le plus chanceux, ce sera peut-être vous, car ils ne manqueront pas, en retour, de vous inviter

à tester leurs nouveaux talents...

Prix : 1 cours de 2 heures : 55 €, Forfait 3 cours : 150 € (ingrédients et dégustation compris). Envoi du bon par la poste ou par mail.



UN COUTEAU PROFESSIONNEL

En fonction de votre budget, vous pouvez offrir à vos proches un couteau d'entraînement (20€) parfait pour débiter, un couteau « semi-professionnel » *made in Japan* pour ceux qui font souvent des sushi à la maison (45 €) ou un vrai couteau de chef qu'ils garderont toute leur vie pour peu qu'ils l'entretiennent (130 €).

Les amateurs de technologie pourront choisir un couteau en céramique japonaise Kyocera, une matière plus dure que l'acier, utilisée dans la construction des fusées (130 €/blanc et 160 €/noir). Avantage : le couteau céramique ne s'aigüise jamais ! Quelle que soit la matière, afin que ce couteau ne « coupe » pas vos liens avec la personne à qui vous l'offrirez, nous y joignons automatiquement une pièce porte-bonheur de 5 yen (*go en* en japonais, ce qui signifie également la chance) que cette personne vous remettra car elle symbolise ce qui ne peut être coupé. Le couteau est remis à la personne lors de son premier cours.

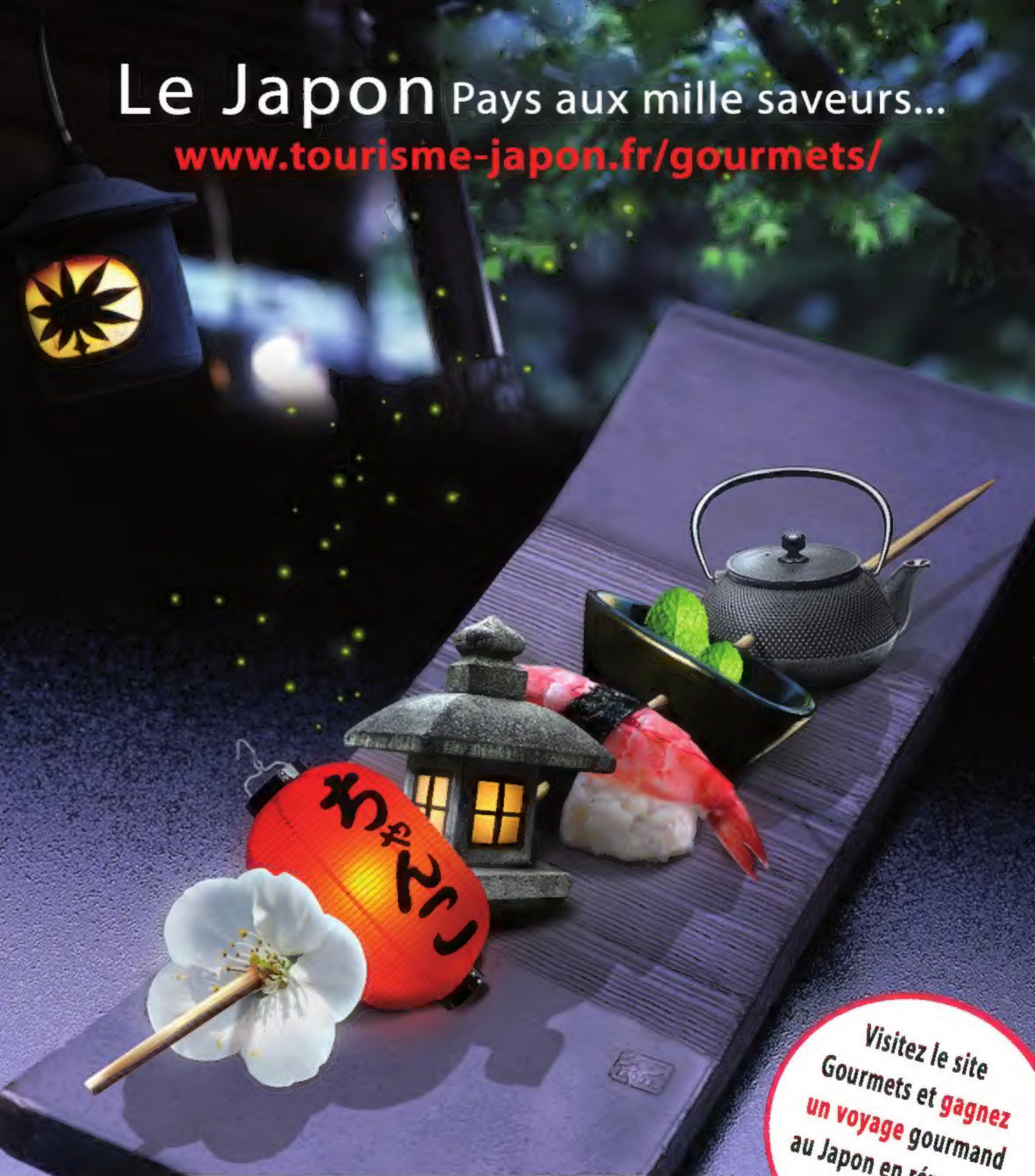
UN KIT À SUSHI ET MAKI

Ce kit spécialement conçu pour ceux qui veulent se lancer dans la réalisation de maki est également parfait pour qui veut confectionner à la maison sushi ou sashimi. Il comprend un hangiri, récipient en bois cerclé de cuivre (*made in Japan*) pour mélanger le riz avec sa cuiller en bois, une natte en bambou et un paquet d'algues nori pour rouler maki et California, un paquet de riz japonais, de la sauce soja, du vinaigre de riz, du gingembre et même du wasabi. Prix : 75 euros. Le kit est remis à la personne lors de son premier cours. En vente sur www.wasabi.fr



Le Japon Pays aux mille saveurs...

www.tourisme-japon.fr/gourmets/



Visitez le site
Gourmets et **gagnez**
un voyage gourmand
au Japon en répondant
à l'enquête !



La cuisine japonaise facile

DANS CHAQUE NUMÉRO DE WASABI KIYOSHI AIBA ET MITSURU YAMADA, TOUS DEUX CHEFS AU ZEN À PARIS, VOUS PROPOSENT DES PLATS DE SAISON FACILES À RÉALISER CHEZ SOI. VOICI UNE ENTRÉE SUCRÉE-SALÉE QUE LES JAPONAIS ADORENT CONSOMMER LE JOUR DE L'AN ET UN PLAT TYPIQUE D'HIVER À CONSOMMER TRÈS CHAUD. NOUS VOUS RAPPELONS QUE MAÎTRE AIBA DONNE RÉGULIÈREMENT DES COURS DE CUISINE TRADITIONNELLE (DÉTAILS SUR WWW.WASABI.FR).

Petite entrée vinaigrée (nama su)



Pour 4 personnes :

Ingrédients :

- 1 kaki
- 1 carotte
- 1 navet blanc (dalkon)
- 1 gombo
- Pour la sauce namazu
- 30cl d'eau
- 15 cl de vinaigre de riz
- 50 gr de sucre
- 1 cuillerée à café de sel

Préparation : (10 minutes)

■ Couper la carotte, le radis blanc et le kaki en fine lamelles. Recouvrir de sel uniquement le radis et la carotte. Laisser reposer 5 minutes puis rincer, égoutter et mélanger avec le kaki dans un bol. Verser le namazu et saupoudrer de sésame puis disposer dans un bol. Décorer avec quelques rondelles de gombo.



Soupe de boulettes de poisson (Tsumire jiru)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 2 gros chinchards ou 8 sardines
- 1 poireau coupé en 4 ou 5 tronçons que vous passerez quelques secondes au grill
- 50 gr de ciboule thaïe
- 50 gr d'igname
- 1 œuf
- 20 grammes de miso
- 1 shiitake coupé en lamelles
- Quelques feuilles de cresson
- Ecorce de yuzu (ou de citron vert)
- 1 carotte coupée en lamelles
- 1 pincée de sel
- 10 grammes de gingembre râpé.
- 1 algue kombu
- Utsukushi shoyu (sauce de soja claire).

Préparation : (15/20 minutes)

■ Lever les filets des chinchards ou des sardines en ôtant l'arête centrale. Enle-

ver la peau et hacher au hachoir. Ajouter le gingembre râpé, la ciboule et le miso et hacher à nouveau le tout. Saler et ajouter l'œuf que vous aurez au préalable battu. Râper l'igname et l'incorporer à la main en mélangeant bien.

■ Faites chauffer 1 litre d'eau avec une algue kombu que vous retirerez une fois l'eau portée à ébullition. Pré-cuire les carottes quelques minutes dans l'eau bouillante puis les retirer. Ajouter à l'eau bouillante 4 c. à café de saké, 4 c. à soupe de mirin, 10 cl d'utsukushi shoyu. Jeter les légumes dans le bouillon. Faire les boulettes de poisson à la main (4/5 par personnes) et les déposer délicatement une à une dans le bouillon à l'aide d'une cuiller. Laisser cuire environ 5 minutes en écumant.

■ Ajouter le cresson et les écorces au dernier moment. Servir très chaud.



Chaque dimanche, Wasabi vous propose des **cours de sushi ou de cuisine japonaise traditionnelle.**

Pour consulter les horaires et s'inscrire : www.wasabi.fr

EDOKIKO

江戸っ子

0,30

1,70

Sushis à comptoir tournant



27, Boulevard des Italiens, 75002 Paris

Tél : 01 40 07 11 81

Ouvert de 12h00 à 00h00



Dégustez nos sushis, yakitori et nouilles japonaises jusqu'à minuit !

MICHELIN KYOTO-OSAKA

La cuisine japonaise étoilée



APRÈS TOKYO EN 2007, C'EST À KYOTO ET OSAKA QUE S'ATTAQUE LE MICHELIN. SORTI LE 16 OCTOBRE AU JAPON, LE GUIDE, 27^e DE LA COLLECTION, PARAÎTRA EN EUROPE EN FÉVRIER PROCHAIN. IL RÉCOMPENSE D'ABORD LA CUISINE JAPONAISE (97% DES ÉTOILÉS DE KYOTO) DONT PRESQUE TOUTES LES SPÉCIALITÉS - SHOJIN, UNAGI, SUSHI, SOBA, TEMPURA, ODEN ET MÊME FUGU - SONT REPRÉSENTÉES. MAIS IL AURA SANS DOUTE FALLU BEAUCOUP DE PATIENCE AUX INSPECTEURS POUR PARVENIR À TESTER CERTAINS RYOTEI (RESTAURANTS OÙ L'ON SERT LA FAMEUSE CUISINE KAISEKI). LES PLUS TRADITIONNELS EXIGENT EN EFFET QUE TOUT NOUVEAU CLIENT SOIT RECOMMANDÉ PAR UN HABITUÉ DE LA MAISON...

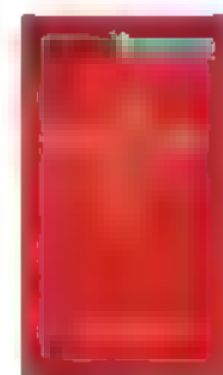
Par Patrick
DUVAL

On se souvient de la polémique qui avait suivi la publication du guide rouge Tokyo en 2007, certains chefs japonais déniaient tout bonnement à Michelin le droit de les juger. Et on imagine mal comment il pourrait en être autrement à Kyoto, bien plus traditionnelle, où même un ancien premier ministre (Fukuda) s'est vu refuser l'entrée d'un

restaurant où il n'avait aucune introduction ! Si le communiqué de presse de Michelin annonce fièrement présenter 147 restaurants pour Kyoto et Osaka, il ne dit rien du nombre d'établissements où les inspecteurs n'ont pas pu se rendre faute d'introduction ni de ceux qui ont purement et simplement refusé de paraître dans le guide (au Japon, ce droit leur est reconnu). « Il est exact qu'à Kyoto, certains restaurants ne veulent pas être sélectionnés dans un guide (que ce soit le Michelin ou un autre), tout comme ils ne souhaitent pas faire l'objet d'un reportage d'une façon générale, nous déclare Jean-Luc Naret, directeur général des guides Michelin. Quant à ceux pour lesquels il faut être parrainé pour entrer, nous ne les incluons dans aucun de nos guides. Les adresses que nous sélectionnons doivent en effet être accessibles à tous nos lecteurs. »

On saluera donc avec reconnaissance le travail minutieux des rédacteurs du guide qui, comme c'est le cas pour chaque ville, visitent plusieurs fois chaque établissement avant de rédiger leur commentaire et d'attribuer une, deux ou trois étoiles. Car, comme pour Tokyo, la totalité des restaurants présentés ici sont étoilés. A Kyoto, six restaurants, tous japonais, obtiennent 3 étoiles. C'est là la plus grande différence avec le Michelin Tokyo qui

Un voyage d'initiation à la cuisine japonaise



A l'occasion de la sortie du guide Michelin Kyoto Osaka 2010, Wasabi organise, pour ses lecteurs, un voyage à Kyoto du 20 au 27 février. Conçu et accompagné par Patrick Duval, rédacteur en chef de

Wasabi, ce voyage vous fera découvrir les mille et une facettes de la gastronomie japonaise depuis les simples sushi jusqu'à la cuisine kaiseki, en passant par les tempura, le tofu, le fugu ou la cuisine des monastères zen. Prix pour 7 jours et 6 nuits : 1850 euros/personne (base 2 personnes) incluant le vol direct Paris-Osaka, le transfert à Kyoto, 5 nuits dans un hôtel**** et une nuit dans un ryokan, tous les repas à l'exception d'un déjeuner libre. Détails du voyage et inscriptions sur le site de Wasabi : www.wasabi.fr

DESTINATION JAPON
Agence de voyages spécialisés

Découvrez
nos nouveaux circuits 2010
sur notre site :
destinationjapon.fr

billets d'avion - Japan Rail Pass
liste de mariage - Circuits organisés
voyages sur mesure - Minshuku
Onsen-ryokan - Ryokan - Hôtels - etc.

13 rue Villado 75001 Paris
Tél : 01 42 96 09 32
Fax : 01 42 97 57 49
resa@destinationjapon.fr
www.destinationjapon.fr
www.jp-pass.fr

JAPON



n'accordait la note suprême qu'à 5 restaurants japonais sur 8, les 3 autres étant français. Un seul restaurant d'Osaka obtient 3 étoiles mais la ville fait jeu égal avec Kyoto en ce qui concerne les 2 étoiles : 12 chacune. A Kyoto, les inspecteurs ont visiblement choisi d'honorer la tradition et la longévité en récompensant des établissements réputés depuis plusieurs dizaines d'années comme Kikunoi, Hyo-tei (400 ans !), Kitcho Arashiyama Honten ou encore Tsuruya. Le 3 étoiles d'Osaka, Hajime, est un choix plus audacieux. Le chef Hajime Yoneda propose en effet une cuisine « française contemporaine » d'une grande poésie mêlant les notions de yin et de yang à des considérations quasi-picturales quant à la présentation des plats. On appréciera aussi, dans ce guide, la création d'une section spéciale « ryokan », auberges traditionnelles japonaises, qui permet de découvrir des adresses d'un raffinement inouï comme Hiragiya, Tawaraya ou Ugenta qui obtiennent la note maximum. Comme toujours, le guide rouge est aussi l'occasion de crier à l'injustice et de souligner « l'absence injustifiable » de tel ou tel. Nous avons, pour notre part, été surpris de ne pas trouver dans le guide deux de nos restaurants préférés à Kyoto : Kezako, d'abord, où le Français Stéphane Pantel met, depuis quatre ans, toute sa créativité au service des herbes et des légumes qu'il va cueillir lui-même dans les environs de Kyoto. L'utilisation subtile, très personnelle, qu'il fait des ingrédients japonais transforme chaque plat en un pur moment de bonheur. Et puis on se demande par quel mystère le restaurant-bar de Hisao Nakagashi, véritable temple de la gastronomie kyotoïte où viennent régulièrement se recueillir tous les grands, chefs, d'Alain Ducasse à Guy Martin en passant par Joel Robuchon, n'est même pas mentionné ! On attend donc avec impatience l'édition 2011 ! ■



Votre maison à Kyoto* à partir de 420 euros la semaine

Vivre le Japon vous propose un hébergement en maison individuelle traditionnelle pour découvrir Kyoto en toute liberté, de 420 euros à 1050 euros la semaine (*ou à Tokyo)

Vivre le Japon

01 42 61 60 83

48, rue Sainte-Anne, 75002 Paris
www.vivrelejapon.net

京子

● KIOKO

Tous les ingrédients ainsi que tous les conseils pour cuisiner japonais.



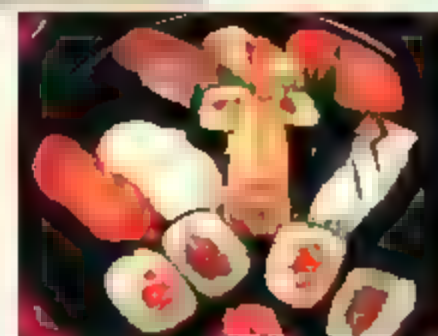
Magasin

46 rue des petits Champs
75002 Paris
tel: 01 42 61 33 65
mardi au samedi 10h-20h
dimanche 11h-19h



Pour les professionnels
du lundi au vendredi
8h-16h
tel: 01 45 21 46 99

www.kioko.fr
kioko@kioko.fr



Devenons sushi-responsables !

Par Raphaële
Marcadal

Selon la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture), 75% des réserves mondiales sauvages sont en danger : 52% des espèces exploitées sont à la limite de leur capacité de renouvellement, 16% sont surexploitées et 8% déjà épuisées. Si la capacité de pêche mondiale ne cesse d'augmenter - chaque année 70 millions de produits de la mer sont pêchés pour être consommés -, les stocks de poissons, quant à eux, stagnent voire régressent. D'où la menace de disparition des espèces, dénoncée depuis de nombreuses années par les ONG environnementales, telles WWF et Greenpeace.

« La pêche est l'outil de laboratoire du développement durable. Cela fait 15 ans que les captures n'augmentent plus alors que les capacités de pêche ne cessent de croître, tout comme la demande », dénonce Charles Brane, responsable Océans à WWF France, avant d'ajouter : « la situation est très critique. Il est grand temps d'agir pour protéger nos océans ».

Alors que la sushimania sévit dans le monde entier, avec plus de 20.000 restaurants japonais hors de l'Archipel, les scientifiques et les écologistes tirent la sonnette d'alarme : si nous ne changeons pas maintenant nos habitudes alimentaires et nos modes de pêche, il n'y aura plus de poisson à mettre sur le riz d'ici 40 ans ! Mais c'est peut-être à nous, amateurs de sushi, de faire le premier pas en refusant systématiquement de consommer les espèces menacées...

LE THON, C'EST DE L'ARGENT !

Parmi les espèces sauvages les plus menacées : le thon, produit vedette des restaurants de sushi et de sashimi. Depuis une dizaine d'années, le volume des captures de thon rouge dans le monde est d'environ 50 000 à 60 000 tonnes par an, soit 2 à 3 fois le potentiel de production actuel du stock.

En France, on estime que 80% des captures de thon rouge sont destinées au marché très lucratif des sushi et sashimi. En effet, le prix de base du thon rouge d'Atlantique (*Thunnus Thynnus*) qui est de 30 à 40 \$/kg (27 €) peut vite augmenter, en fonction de la qualité du



poisson, pour atteindre les 500 \$/kg (337 €), voire au-delà. En janvier 2009, un thon de 128 kg été vendu 74.000 € (soit près de 600 €/kilo) sur le marché de Tokyo. Le prix d'une très belle voiture !

Cette forte valeur marchande de « l'or rouge des mers », dopée par une demande mondiale qui ne cesse de croître, est directement responsable de la surexploitation des stocks. Sont particulièrement visés les pays méditerranéens et notamment la France, l'Espagne et l'Italie qui pêchent à eux trois plus de 50% des captures déclarées de thon rouge. Les capacités de la flotte de pêche du thon rouge en Méditerranée

constituent le double du quota alloué par l'ICCAT, la Commission Internationale pour la Conservation des Thonidés de l'Atlantique. Mais pourquoi un tel engouement pour cette espèce que les Anglo-Saxons nomment « bluefin tuna » en raison des reflets bleutés de ses nageoires ? Pour obtenir la réponse, il suffit d'écouter une Japonaise parler du *toro*, le thon gras, plus apprécié sur l'archipel que le caviar !

« Le *toro* est aux sushi ce que le moelleux est au chocolat ; Il fond dans la bouche et sa texture si douce et si savoureuse nous fait chavirer. A chaque fois que j'ai la chance de goûter du *toro* ■

■ ■ de thon rouge, je ferme les yeux de bonheur ». s'enflamme Miho, tokyôite fan de sushi. Mais il n'y a pas que le thon rouge dans les océans ! Parmi les huit espèces de thon recensées, cinq dominent le marché des thondés : les thons tropicaux (le listao, l'albacore, le thon obèse) mais également le germon (thon blanc), seule autre espèce de thon tempéré avec le *Thunnus Thynnus*.

En France, deuxième pays pêcheur de thon germon d'Atlantique Nord, le listao et l'albacore sont essentiellement vendus congelés et représentent avec les autres thons tropicaux 10% du CA de la pêche.

L'engouement des consommateurs pour ces poissons pélagiques¹ a conduit dès la fin des années 90, au développement de l'embouche en Méditerranée. Capturés vivants à la senne², les thons sont remorqués en cages flottantes jusqu'à proximité des côtes où ils sont maintenus en captivité en pleine mer pour être engraisés jusqu'à atteindre une qualité de chair susceptible de satisfaire les importateurs, essentiellement japonais. Avec 50 kg de poisson par an et par habitant, le Japon, premier importateur mondial de thon rouge, achète 60% des thons rouges de Méditerranée.

Un marché très juteux puisqu'à poids égal, la valeur d'un thon d'embouche est environ le double de celle d'un thon congelé de haute qualité.

Cette pratique qui permet d'atteindre des prises de plus de 30.000 tonnes, pullule en Méditerranée avec des zones d'embouche situées en Sicile, en Croatie, en Espagne, en Tunisie, en Grèce, à Malte et à Chypre.

« Il n'existe actuellement aucun moyen de contrôler le nombre exact des captures de thon rouge. Même les évaluations de l'ICCAT sont biaisées puisqu'elles sont effectuées à vue d'œil par deux plongeurs », déplore Charles Braine.

¹ Pélagique : du milieu océanique. Désigne les organismes aquatiques vivant loin des rives et des fonds sous-marins. Caractérise les poissons en suspension dans l'eau.

² Senne (ou seine) : technique de pêche très ancienne qui consiste à capturer les poissons à la surface en pleine eau en l'encerclant à l'aide d'un filet.



En 50 ans, les débarquements de thons tempérés et tropicaux ont décuplé, passant de 400.000 tonnes à 4 millions de tonnes. Pour le responsable des océans de WWF France, la situation est critique. « Si nous nous obstinons à ne pas vouloir regarder la réalité en face, nous serons responsables de la disparition du thon rouge », dit-il.

Alors à qui la faute ? Aux cupides pêcheurs aléchés par l'appât du gain ? Aux puissants lobbies des états méditerranéens ? Aux mangeurs de sushi du monde entier ? Aux consommateurs capricieux qui veulent pouvoir manger ce qu'ils désirent sans tenir compte des saisons et de l'état des stocks de poissons ?

La réponse est simple : à tout le monde ! Tous les acteurs de la filière pêche sont concernés, des chaluts de fond aux senneurs méditerranéens, en passant par les clients des sushiya, sans oublier certains nutritionnistes qui préconisent une alimentation riche en Oméga 3, donc en thon rouge, saumon et autres espèces menacées !

Comment peut-on dès lors continuer à manger des sushi sans contribuer, directement ou indirectement, à la disparition de certaines espèces ?

Pour les Norvégiens qui ont mis au point, voici une trentaine d'années, l'élevage du saumon, l'aquaculture est LA solution. Elle permet en effet de gérer les stocks et d'en assurer

Adresses web

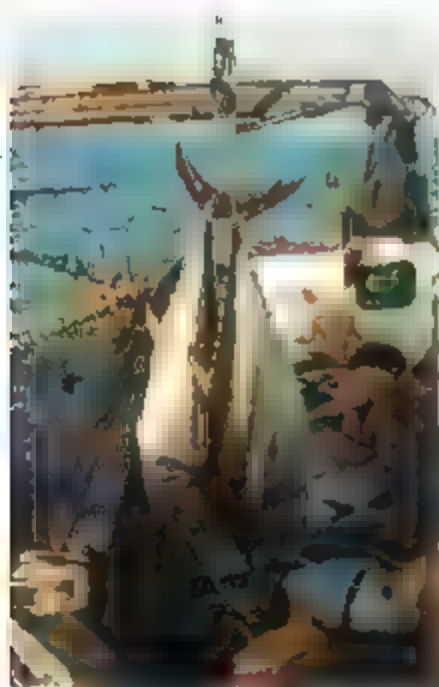
« Guide des sushi responsables »

à télécharger sur le site

■ www.mescoursespourlaplanete.org

Sites utiles pour se documenter :

- www.iccat.int
- www.wwf.fr
- www.greenpeace.org/france
- www.msc.org
- www.sustainablesushi.net
- www.tatakisushibar.com



Ferme de thon en Espagne. Les poissons sont destinés en totalité au marché japonais.

Le sushi et l'élevage
norvégien fournissent plus
de la moitié des restaurants
de sushi en France.

la pérennité. De plus, grâce à une surveillance permanente, on peut assurer au consommateur une qualité constante. Enfin, en satisfaisant la demande de saumon à 95% comme c'est le cas en France, elle permet aux saumons sauvages de se reconstituer.

Les écologistes, quant à eux, ne sont pas du tout d'accord avec cette vision angéliste, pointant du doigt les méfaits de ce type d'élevage très polluant. À titre d'exemple, les fermes d'élevage de saumon d'Écosse rejettent chaque jour autant de déjections que les 600.000 habitants d'Édimbourg ! Sans parler des 25 traitements chimiques utilisés en moyenne pour lutter contre l'apparition des maladies et la prolifération des bactéries et autres parasites. Par ailleurs l'aquaculture contribue, elle aussi, à l'appauvrissement des stocks de pleine mer puisqu'en moyenne il faut entre 3 et 7 kg de poisson sauvage pour produire 1 kg de poisson d'élevage. Seuls les Norvégiens sont parvenus au ratio raisonnable de 1 kilo de nourriture (en partie végétale) pour 1 kilo de saumon. À l'inverse, le thon engraisé dans les « fermes » a besoin de 12 kilos de maqueron pour grossir d'un kilo !

Malgré cela, l'aquaculture a le vent en poupe. Selon la FAO, 43% des poissons consommés aujourd'hui dans le monde proviennent de l'élevage.

DES SUSHIYA ÉCO-RESPONSABLES

Est-il donc incompatible d'aimer les sushi et de se soucier du sort de la planète ? « Pas forcément », réplique Casson Trenor, militant écologiste pour Greenpeace USA et fondateur de deux des trois uniques restaurants de « sushi durables » sur la côte Ouest des États-Unis. « À condition, précise-t-il, de militer pour une pêche responsable et de choisir soigneusement les espèces que l'on consomme ».

Ouvert en février 2008 à San Francisco, son restaurant Tataki a retiré de sa carte le thon rouge et les autres espèces menacées tant que le renouvellement des stocks ne sera pas assuré. Sont servis uniquement les poissons dont la

L'Angleterre se met aux sushi durables, la France suit

Avec deux enseignes à Londres et une à Brighton, Mosh Mosh est la première chaîne de restaurants japonais durables en Angleterre. Sa directrice Caroline Bennett a été récemment récompensée par l'ONG « Green Organisation » pour sa contribution active à la préservation de l'environnement via ses restaurants qui ne proposent que des poissons issus de la pêche durable. « J'ai passé un contrat avec les pêcheurs locaux. Je leur achète directement les produits de leur pêche à un prix plus élevé que sur les marchés à condition qu'ils me garantissent l'utilisation de pratiques de pêche durables », explique-t-elle.

En France, la chaîne Sushi Bâ vient d'annoncer qu'elle retirait le thon rouge de sa carte à compter du 1^{er} janvier 2010. D'autres enseignes comme Matsuri affirment réfléchir également à des alternatives plus respectueuses de l'environnement.

www.moshimoshi.co.uk, www.sushiba.com, www.matsuri.fr



■ pêche ne constitue pas une menace pour la survie de l'espèce à moyen et long terme (voir guide des sushi responsables à la fin de l'article). Adieu donc, thon rouge, cabillaud, anguille, saumon, lotte, bar et coquilles Saint-Jacques. Les clients découvrent ou redécouvrent avec plaisir certains poissons sauvages comme la sardine, le hareng, le maquereau ou encore le chinchard.

« Il faut penser aux poissons que nous mangeons », explique Casson Trenor dans son ouvrage « Sustainable Sushi: A Guide to Saving the Oceans, One Bite at a Time » (« sushi durables : un guide pour sauver les océans, une bouchée à la fois »).

« La notion de durabilité est une notion dynamique qui change tous les jours. Il existe de nombreuses façons de faire du business sans nuire à l'environnement. », ajoute-t-il, refusant également de servir des poissons d'élevage dans ses restaurants.

Pour Casson Trenor, il est en effet grand temps de changer nos mentalités. « Lorsqu'ils entrent dans un restaurant, les gens commencent presque toujours par réclamer ce qu'ils aimeraient manger alors qu'ils devraient plutôt demander ce qu'il y a à manger », martèle-t-il.

Sur son blog sustainablesushi.net, Casson prône une redécouverte des saisons pour vivre davantage en « harmonie avec l'océan » et une sensibilisation accrue des citoyens. « Si nous autres restaurateurs attendons que les clients nous demandent des sushi durables, nous ris-



Maki au jambon et sushi au hamburger !

En lançant, il y a près de 30 ans, son premier sushi-robot, la société Suzumo misait déjà sur la mondialisation du sushi. Véritable visionnaire, son pdg, Ikuya Oneda, parlait alors de promouvoir dans le monde la « culture du riz », indépendamment de ce qu'on mettait dessus et imaginait, comme le montre cette photo réalisée en 1981, des sushi au jambon pour les Français, au hamburger pour les Américains et à la saucisse de Frankfort pour les Allemands !

quons d'attendre longtemps... C'est l'offre qui entraînera la demande et non l'inverse ».

La stratégie de Casson semble rencontrer un certain écho outre Atlantique puisque, dans le sillage de Tataki, un restaurant japonais classique de Seattle, le Machiko, a lui aussi décidé de limiter son offre à des poissons provenant d'une pêche durable et exclusivement locale. Paradoxalement, la crise économique qui secoue la planète depuis l'année dernière a contribué au succès de ces restaurants pas

Ce qu'il faut savoir



- Le poisson cru est un excellent aliment riche en saines graisses comme les Oméga 3 et en minéraux.
- 75% des réserves d'espèces sauvages sont pleinement exploitées ou surexploitées, selon la FAO.

- 1/3 des produits de la mer consommés en France viennent de l'aquaculture et les 2/3 sont importés - or la culture et le transport ont aussi des impacts sur la planète.
- 80% de la pollution des océans est due aux substances toxiques rejetées par l'activité terrestre. Ces polluants (comme le mercure et le plomb) se concentrent le long de la chaîne alimentaire notamment chez les super-prédateurs comme les thons ou les requins.
- Le saumon et le thon font partie des espèces les plus menacées : les stocks de saumon sauvage ont été divisés par deux en 20 ans, et 98% du saumon consommé en France provient d'élevages trop souvent peu respectueux de l'environnement. Les stocks disponibles de thon ont diminué de 80% en 20 ans : le marché japonais, pour les sushi, est le premier responsable de cette surexploitation.

PRIVILÉGIEZ CES POISSONS ET CRUSTACÉS

ESPÈCES SAUVAGES

		Riche en Oméga 3	Saisons de consommation
Maquereau	SABA		
Hareng	SHIMAZU		
Poisson blanc	SAQUICHO		
Sardine	YCHOI		
Brochet à l'ail	YCHOI		
Coquille Saint-Jacques	YCHOI		
Chinchard	SH		
Crabe	YCHOI		

Ces espèces doivent provenir de sources de pêche durables.

Saisons de consommation recommandées
Printemps : SABA • Été : SHIMAZU • Automne : SH • Hiver : SH

Évitez les espèces à risque

La grande majorité des espèces de poissons et crustacés sont durables. Dans le doute, consultez le site www.sustainablefish.org ou contactez votre fournisseur de produits de la mer. Les espèces à risque sont listées dans le guide des sushi responsables à la fin de l'article.

DANS VOS CHOIX DE SUSHIS ET BASHIMIS

ESPÈCES D'ÉLEVAGE

		Riche en Oméga 3	Saisons de consommation
Truite de France	SH		
Truite de France	SH		
Truite de France	SH		
Truite de France	SH		
Truite de France	SH		
Truite de France	SH		
Truite de France	SH		
Truite de France	SH		
Truite de France	SH		
Truite de France	SH		

• ces espèces sont à privilégier à condition qu'elles soient issues de l'aquaculture biologique et portent le label AB. Malheureusement peu de restaurants et même de poissonniers les proposent à ce jour, faute de demande de leurs clients. Pensez à les réclamer !



comme les autres. « Les clients mangent moins mais mieux », résume Casson.

Mais comment reconnaître un poisson provenant d'une pêche dite durable ? Par l'éco-label, bien sûr ! Sorte de passeport écologique attribué par un organisme indépendant de certification aux pêcheries, il garantit que leurs méthodes de pêche diminuent les impacts négatifs sur l'environnement.

Créé il y a 10 ans, l'éco-label MSC (Marine Stewardship Certification) est reconnu au niveau européen. Il vise à encourager tous les acteurs de la filière pêche à se faire certifier et à promouvoir ce label auprès des consommateurs.

Il existe actuellement 52 pêcheries certifiées dans le monde avec plus de 3000 produits référencés (label MSC). En France, 130 produits certifiés sont disponibles et 4 pêcheries devraient recevoir leur éco-label d'ici la fin de l'année. Actuellement il n'existe pas de thon rouge certifié en France. Seulement du saumon sauvage et du lieu noir.

« Il n'existe pas encore en France de restaurants de sushi durables estampillés MSC car pour obtenir le fameux label, il faut que tous les opérateurs de la chaîne soient certifiés, comme dans l'agriculture biologique, sur des critères de traçabilité et d'identification des produits », explique Edouard Le Bart, responsable du bureau MSC en France qui vient d'ouvrir ses portes à Paris dans le 10^e arrondissement.

Si le rôle de MSC est de fixer les critères de durabilité en se référant à l'état des stocks de poisson, à la préservation de l'éco-système, à la manière dont sont gérées les pêcheries, en revanche c'est aux organismes indépendants spécialisés (tels que Bureau Veritas, SGS, etc.) de procéder aux certifications. Déontologie oblige.

Mais les clients des bars à sushi ont, eux aussi, un rôle important à jouer en matière de développement durable. Ils doivent apprendre à diversifier les poissons qu'ils consomment. Un véritable défi lorsque l'on sait que le trio crevette-thon-saumon représente à lui seul plus de la moitié en volume du poisson consommé en France !

Amateurs de sushi, à vous la parole ! Réclamez du poisson non menacé ! ■

Équipement professionnel pour sushi

Autocliseur à riz
Machine à laver le riz
Machine à couper les concombres
Machine à faire les sushi



MACHINES A SUSHI

iMaki

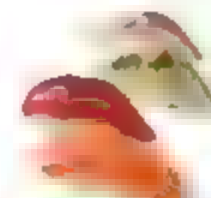
www.fujiseiki.eu



Mix 1200



Mix 1200



Machines manuelles

CONTACT DISTRIBUTEUR

THANH SON IMEX SARL - France

info@thanhsonimex.com - <http://www.thanhsonimex.com>

NEW!

ITAMAE®

PREMIUM QUALITY SUSHI RICE
extra fine, 100% #1 water polished milled

最高級新品種米

PREMIUM GRADE RICE • ERSTKLASSIGE SORTE REIS
LE RIZ PREMIER CHOIX • RISO DI PRIMA QUALITÀ
APPROZ CALIDAD PREMIUM • TOP KUALITEIT RIJST
PREMIUM RIS • РИС ВЫСШЕЙ КОП

info@thanhsonimex.com <http://www.thanhsonimex.com>



*A l'usine de Grand
Bank, les conditions
d'hygiène sont la
priorité absolue*

HOKKIGAI

Coques

en stock



Par Charlotte

ME

Face aux îles françaises Saint-Pierre et Miquelon, au sud de l'île de Terre Neuve (Newfoundland) à Grand Bank, la société canadienne Clearwater, créée en 1976, a installé son usine de transformation des hokkigais. Ces coquillages sauvages connus depuis très longtemps des Japonais de Hokkaido, au nord de l'archipel, ont été découverts au début des années 80 à ces mêmes latitudes dans les eaux territoriales canadiennes, très exactement sur les bancs Banquereau et Grand Bank à 60 mètres au dessous du niveau de la mer.

Après avoir absorbé les deux autres concurrents, la société Clearwater, spécialisée dans la pêche aux homards sauvages et aux coquilles Saint-Jacques, est la seule à avoir, aujourd'hui, l'autorisation de pêcher ce coquillage ; soutenue par le gouvernement canadien pour cette nouvelle activité, elle a dû réaliser d'énormes investissements, entre autres : armer deux bateaux usines à 15 millions de \$ canadiens l'unité. Les autorités fédérales, sou-

CONNUE EN FRANCE SOUS LE NOM DE MACTRE, LE HOKKIGAI ÉTAIT JUSQU'ICI UNE SPÉCIALITÉ DU HOKKAIDO, AU NORD DU JAPON. LA DÉCOUVERTE, IL Y A UNE VINGTAINÉ D'ANNÉES, D'IMMENSES RÉSERVES AU LARGE DE TERRE-NEUVE, AU CANADA, A RELANCÉ LA CONSOMMATION DE CETTE ESPÈCE PARTICULIÈRE DE PALOURDE, NON SEULEMENT AU JAPON MAIS ÉGALEMENT EN CHINE ET, PLUS RÉCEMMENT, EN EUROPE. CLEARWATER, SEULE SOCIÉTÉ AUTORISÉE À PÊCHER CE MOLLUSQUE, RESPECTE SCRUPULEUSEMENT LES QUOTAS IMPOSÉS PAR LE GOUVERNEMENT CANADIEN ET MILITE POUR UNE GESTION RESPONSABLE DES RESSOURCES DISPONIBLES. REPORTAGE DANS L'USINE DE CONDITIONNEMENT DES HOKKIGAI, JUSTE AVANT LEUR EXPÉDITION AUX QUATRE COINS DE LA PLANÈTE.

■ ■ cieuses de préserver les ressources naturelles de la mer, ont institué des quotas de pêche, variables d'une année à l'autre, et jugés très protecteurs des ressources estimées. Une zone d'observation et de recherche a été créée sur le banc de Banquereau, où sont étudiées les conséquences de la pêche. Les ressources sembleraient cependant considérables : la quantité de coquillages ramassés depuis 1990 équivaut, selon les dirigeants de l'usine, à "un trait de crayon sur une très grande table". En moyenne, les hokkigais pêchés sont estimés avoir entre 4 et 15 ans. Les plus gros peuvent atteindre 40 ans et 15 cm. Protégé par une épaisse coquille, l'hokkigai, sorte de grosse palourde, a une chair ferme et douce. Il ressemble à ces fleurs tropicales dont les terminaisons en pétales vont du violet foncé au jaune pâle, en passant par le rouge et l'orange. Sur Banquereau, deux bateaux-usines fonctionnent par rotation d'un mois du 1er janvier

3 QUESTIONS À

Colin MacDonald,
fondateur et CEO de Clearwater

Ne craignez-vous pas qu'il se passe la même chose avec l'hokkigai qu'avec la morue il y a une vingtaine d'années : qu'une pêche intensive va très vite conduire à la disparition de l'espèce ?

■ Non, il n'y a aucune possibilité que cela se passe de la même façon. Clearwater s'est en effet engagé dans une pêche responsable et durable et nous sommes extrêmement attentifs à préserver les ressources à long terme en investissant dans des programmes scientifiques menés en collaboration avec le Département Pêches et Océans de l'Etat canadien. Le Gouvernement canadien a tiré la leçon de la dramatique disparition de la morue et les méthodes de management de la pêche ont considérablement évolué afin de ne pas reproduire les erreurs du passé. La pêche des hokkigais est particulièrement surveillée et nous respectons scrupuleusement les quotas imposés par le Gouvernement lesquels sont établis à partir de l'étude permanente de l'état des stocks.

Que répondez-vous à Greenpeace Canada qui considère la mactre comme une « espèce menacée » ?

■ Encore une fois, nous considérons qu'il est de notre responsabilité de pratiquer une pêche sur le long terme. Nous investissons beaucoup d'argent dans les études scientifiques sur les espèces que nous pêchons et nous contribuons notamment l'étude annuelle que font, en toute indépendance, les pouvoirs publics sur l'état des stocks de hokkigais. Les toutes dernières analyses (2007) menées par le Département national des pêches et des Océans du Canada contredisent l'affirmation de Greenpeace et indiquent au contraire que la biomasse est saine et que le niveau d'exploitation touche moins de 3% des réserves ce qui ne menace aucunement l'espèce.

Jusqu'à présent, le hokkigai était surtout consommé au Japon. Pensez-vous que sa consommation puisse être étendue à d'autres pays, d'autres cultures culinaires ?

■ Ce délicieux coquillage est de plus en plus utilisé dans les recettes chinoises et américaines. Il constitue une source très intéressante de protéines lorsqu'il est consommé en salade, en ceviche ou en soupe. Et nous pensons qu'il peut être apprécié partout dans le monde par des consommateurs désireux de découvrir des goûts nouveaux tout en respectant l'environnement.



www.mizkan.co.uk



mizkan.
Bringing Flavour to Life

au 31 décembre. Le procédé de pêche hydraulique oblige le bateau à être toujours en mouvement. Un long tuyau envoie de l'eau dans les fonds, dégage le sable et permet le ramassage des coquillages dans une cuve. Une fois pleine, celle-ci est remontée à bord et vidée de son contenu. Le tri commence : rejet des coquilles à la mer, nettoyage, blanchiment, congélation. Les conditions de travail y sont réputées difficiles : mal de mer, tempêtes, froid si intense qu'on ne peut jamais mettre le nez dehors. Pendant les 30 jours que dure le voyage, le bateau-usine fonctionne 24 heures 24 : 6 heures de travail, 6 heures de repos, interdiction de consommer de l'alcool, peu de distraction, on pense à l'argent qu'on va gagner, seule motivation pour supporter l'éloignement familial.

A Terre Neuve, des siècles durant, on a vécu de la pêche. Mais depuis 1992, un moratoire gouvernemental a suspendu la pêche "hauturière" à la morue sur les bancs cana-



A l'usine de Grand Bank
les coquillages sont triés
par taille et par couleur

Sauce de soja japonaise

Explorez la différence

TRADITION & QUALITÉ
Sauce de soja naturelle, sans OGM ni conservateurs depuis 1886

Spécialité connaisseurs
La seule sauce de soja "crue" du marché
*La sauce Sanbishi est obtenue par ultra-filtration, sans pasteurisation d'où son goût unique

Distributeur :
Thien Son Inex S.A.F.L.
info@thieninsonex.com
http://www.thieninsonex.com

En vente :
chez Kiko, 46 rue de Poitou-Cherbourg, Paris 75002
et chez Exp Cash & Carry, 20-24 rue d'Argy, Paris 75013

■ diens de l'océan atlantique, après constat que 99% des ressources naturelles de ce poisson avaient disparu. Le choc a été violent: 40 000 emplois supprimés. Sur cette île immense, peu peuplée, la vie est déjà bien rude : vents violents, pluies glaciales, brumes, brouillards, températures polaires des mois durant, longs hivers aux interminables journées sans lumière ni soleil. Sur des milliers de kilomètres, les marais succèdent aux forêts dont les arbres, à cause du climat, sont rachitiques. Le sol a si peu de terre, que les poteaux électriques n'y sont pas plantés mais coincés dans des caisses de cailloux. Les paysages, pourtant, sont splendides de désolation et de sauvagerie. Pour la faune, à l'automne, les arbres au feuillage rouge et orange abritent plus d'originaux que l'île ne compte d'habitants. Ces animaux, sortes d'élangs ou de rennes locaux, surgissent sur les routes, au petit matin ou à la tombée de la nuit : 660 accidents automobiles ont été recensés l'année dernière, quatre personnes sont mortes. Début octobre, la chasse ouvre. Une des distractions majeures sur l'île. Les 15 000 chasseurs licenciés sont alors autorisés à abattre à vue les fameux originaux. Le commerce en est interdit mais les chasseurs ont le droit de consommer la viande de leurs trophées. Une viande savoureuse, paraît-il, à condition de la faire macérer comme du gibier. Le peu de travail existant localement ne permet pas aux nouvelles générations d'envisager leur avenir sur l'île. Dans ces coquettes maisons de bois peint en blanc, construites face à



Roger Meisner, directeur de l'usine, montre le produit fini, prêt pour l'expédition

l'océan dans les fjords naturels, l'inquiétude du lendemain pèse. C'est dire, dans le village de Grand Bank (2 500 habitants), combien la nouvelle usine Clearwater, construite en 1993, a soufflé une bouffée d'oxygène en fournissant du travail à 300 personnes et en finançant infrastructures scolaires et sportives. Même si l'on se demande qui, dans une dizaine d'années, prendra la relève.

Chaque mois, un bateau revient de la haute mer. C'est toujours un événement : comme avant, comme toujours, les familles sont là pour accueillir ceux qui sont partis depuis des semaines.

Chaque voyage rapporte 350 tonnes de chair d'hokkigau à l'usine de Grand Bank. Un bateau

Nishikidôri Market

Tous les produits traditionnels de la gastronomie japonaise

Nous avons sélectionné pour vous les meilleurs produits japonais qui, dans leur extraordinaire simplicité, valoriseront à merveille vos créations culinaires et les laisseront s'exprimer dans toutes leurs diversités.

Tel. +33 (0)2 49 23 26 99
contact@nishikidori-market.com

www.nishikidori-market.com

Partez au Japon!

Demandez aux spécialistes

- Japan Rail Pass 206€ (7j)
- Famille d'accueil 340€ (7j)
- Séjour linguistique 360€ (7j)
- Voie directe et avec escale

Service de voyages spécialisé à Paris

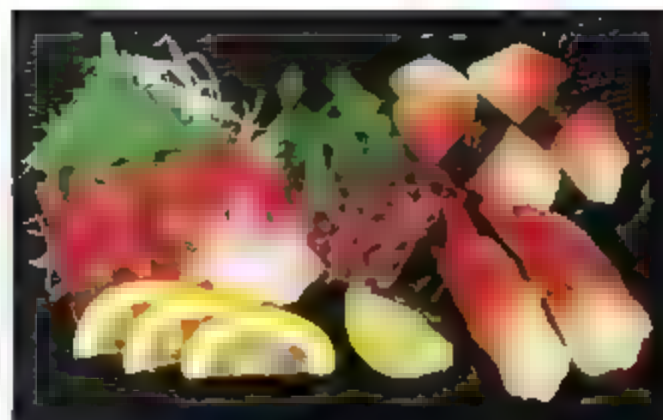
Voyages à la Carte

01 42 96 91 20

tous les mois, pour une pêche qui ne connaît pas d'interruption du premier au dernier jour de l'année.

Dans la petite usine ultra-moderne de Grand Bank, bâtie sur le quai de débarquement, une trentaine de personnes attaquent la journée à 7h30 du matin. Dans un bruit permanent de chute de grêlons sur un toit de taule, les coquillages congelés sont déversés sur une chaîne qui va les trier selon la couleur (rouge, orange, jaune), la grosseur (6 tailles), le poids (chaque produit est passé individuellement au scanner) ; une fois mis de côté ceux atteints d'imperfection, en bout de chaîne, les hokkigais sont emballés sous vide dans des sacs d'un kilo, stockés à - 28°, prêts à être expédiés à l'autre bout du monde. Toutes les opérations effectuées à la chaîne se déroulent en moins d'une minute, le produit n'a pas le temps de se réchauffer, la température est sous surveillance constante. Tout au long du processus, les employés surveillent et corrigent les rares erreurs de la machine. Les conditions d'hygiène sont rigoureuses : désinfection et lavage des mains permanents, vêtements de travail obligatoires, bottes, cheveux et barbes masqués, gants, interdiction d'introduire de la nourriture sur les lieux de travail, de porter des bijoux ou des montres ; interdiction de travailler en cas de rhume ou de maladie. Des prélèvements sont effectués plusieurs fois par jour et expédiés à un laboratoire indépendant de Toronto qui garantit ainsi l'asepsie du produit. Un seul germe détecté et c'est toute la cargaison qui doit être détruite. Moyen absolu de vérification : la traçabilité. En cas de pépin, tout doit pouvoir être reconstitué : jour de pêche, heure et date du conditionnement, personnes ayant travaillé ce jour-là, visiteurs admis dans l'usine, etc. La grande fierté de la société Clearwater est de pouvoir garantir son produit depuis la collecte en haute mer jusqu'à la distribution en magasin. Le jour de la visite de Wasabi, un camion attendait sa cargaison pour Los Angeles. Huit jours sur les routes pour des centaines de tonnes à convoyer. L'hokkigai est un produit à haute valeur ajoutée, de luxe ; la production est actuelle-

© photo Clearwater



Quelques exemples de présentation des hokkigais à la japonaise.

ment destinée aux professionnels de la restauration, particulièrement en Extrême-Orient. Les Japonais, premiers consommateurs historiques, se trouvent depuis peu coiffés au poteau par les Chinois qui modifient leurs goûts culinaires en se mettant à raffoler du poisson cru. Essentiellement utilisé pour les sushis, l'hokkigai à crête rouge est encore peu connu en Europe. C'est l'ambition de Clearwater que de la faire découvrir dans nos contrées.



Les coquillages sont expédiés au Japon dans un packaging attrayant

TRAITEUR - EPICERIE JAPONAISE

十時や

JUJI-YA

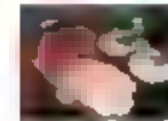
tel: 01 42 86 02 22



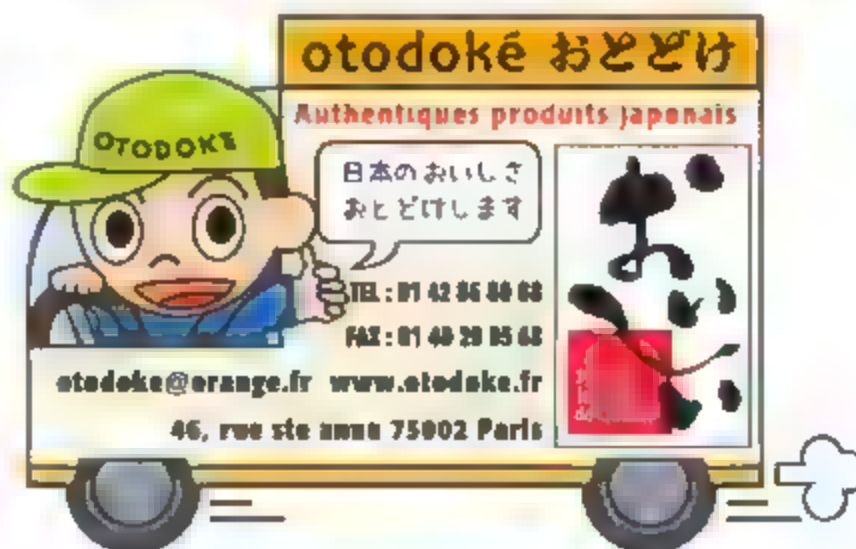
七菜や

nana-ya

tel: 01 46 47 79 48



Produits alimentaires (gros et détail) et restauration



Week-end nippon à Montréal

UN JARDIN EXCEPTIONNEL

La lanterne et l'étang évoquent irrésistiblement le Kenrokuen de Kanazawa considéré comme l'un des trois plus beaux jardins du Japon. Pourtant, la photo ci-contre représente bien une vue du jardin japonais de Montréal, inauguré en 1988 au coeur du Jardin botanique de la ville.

D'une superficie de 2,5 hectares, il a été dessiné par le paysagiste Ken Nakajima (1914-2000) qui a également dessiné celui de Moscou. Un pavillon japonais conçu par l'architecte Hisao Hiraoka et situé au coeur du jardin accueille toute l'année de belles expositions sur l'art ou l'artisanat nippon.

On peut également y admirer une magnifique collection de bonsais.



© Photos Wasabi



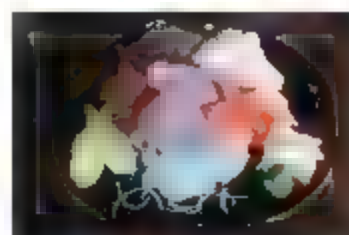
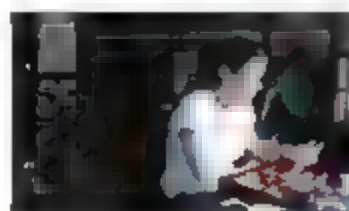
COMME LA PLUPART DES GRANDES VILLES OCCIDENTALES, LA VILLE DE MONTRÉAL A VU SE MULTIPLIER, CES DERNIÈRES ANNÉES, LES BOUTIQUES DE SUSHI À EMPORTER AVEC PLUS OU MOINS DE BONHEUR. LA CHAÎNE « SUSHI SHOP » (RIEN À VOIR AVEC L'ENSEIGNE FRANÇAISE) DOMINE LE MARCHÉ AVEC UNE VINGTAINÉ DE FRANCHISES DANS LES PRINCIPAUX QUARTIERS TANDIS QUE SON CONCURRENT, TATAMI, DÉVELOPPE UN CONCEPT DE BOUTIQUES HAUT DE GAMME OÙ LES MAKI SONT FAITS À LA COMMANDE. CELLE DE L'AÉROPORT PIERRE TRUDEAU CONNAÎT UN SUCCÈS REMARQUABLE. LES RESTAURANTS TRADITIONNELS, EN REVANCHE, SONT SI PEU NOMBREUX QUE NOUS AVONS EU LE PLUS GRAND MAL À EN DÉNICHER CINQ D'UN NIVEAU TOUT JUSTE CORRECT ET UN SEUL QUI SORT DU LOT. IL FAUT DIRE QUE LES CUISINIERS JAPONAIS FRANCOPHONES NE SONT DÉJÀ PAS LÉGION MAIS CEUX QUI SONT PRÊTS À S'EXPATRIER DANS UN PAYS OÙ LE THERMOMÈTRE DESCEND PARFOIS JUSQU'À - 35° SE COMPARENT SUR LES DOIGTS (GELÉS) D'UNE SEULE MAIN !

AZUMA

F A F A
MANASSON

L'avenue Saint-Laurent sépare la ville en deux parties Est et Ouest. Elle est tour à tour très chic et carrément glauque. Le bloc où se situe Azuma est entre les deux : vitrines poussiéreuses, immeubles fatigués, peintures qui s'écailent et le moins qu'on puisse dire c'est qu'Azuma s'intègre parfaitement à ce décor ! Abandonnez donc toute idée de dîner romantique dans ce restaurant mais allez y plutôt à l'heure du déjeuner pour déguster, en compagnie d'une clientèle jeune, majoritairement canadienne, un co-

pieux bento du jour comprenant des amuse-bouche, quelques maki et quelques tempura aux

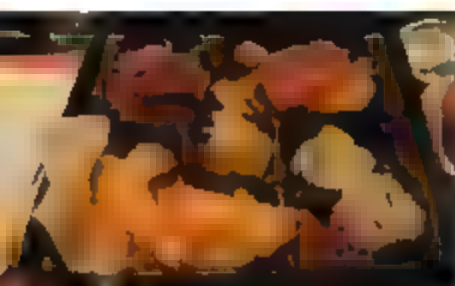


Original : le chirashi servi sur une assiette !

quels on peut ajouter, au choix, du bœuf, du poulet ou du saumon teriyaki pour une somme qui varie entre 12 et 14 dollars. Les gérants n'ont pas dû trouver de bols assortis à la déco car le chirashi (13 \$) est servi sur une assiette plate ! Bonne affaire pour le client qui se retrouve avec moins de riz et plus de poisson.

Azuma, 5263 av. Saint-Laurent, Tél. : (514) 271 52 63. Fermé dim. et lun. ■ ■ ■

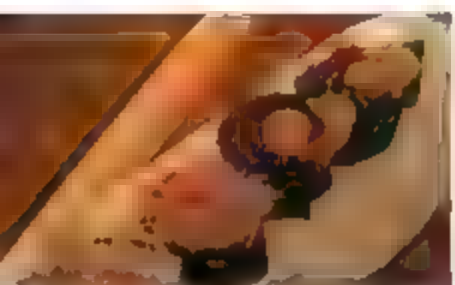
■ ■ FURUSATO (ANCIENNEMENT OSAKA)



Les tabourets du bar, en skai rouge sont garantis seventies d'origine. Dommage qu'ils soient exclusivement réservés à l'accueil de cartons de bière, même lorsque la salle est pleine comme c'est souvent le cas chez Furusato (village natal en japonais). Difficile en effet de déjeuner ici sans réservation. Ce qu'apprécient les nombreux cadres et employés locaux, visiblement des habitués du lieu : des menus pas chers et vite servis tels le bento du jour (15 \$), jolie boîte laquée copieusement garnie de tempura de crevette, de maki californiens et de saumon teriyaki. Malheureusement, le service peu souriant, limite hostile, gâche un peu le plaisir.

Furusato, 2137, rue de Bleury. Tél. : (514) 849 34 38. F. dim. midi et lundi.

JUN-I



Fans de cuisine japonaise en goguette à Montréal, s'il y a une adresse à ne pas manquer, c'est bien celle-ci. Vous vous régalez tout d'abord du quartier « Lauriers », sympathique village composé de ravissantes villas à mi-chemin entre cottage anglais et loft new-yorkais. De loin le plus agréable de la ville et, qui plus est, à deux pas du Mont Royal (d'où Montréal tire son nom). Le chef Jun Ikematsu (d'où Jun I) a fait appel au designer Jean-Pierre Viau pour concevoir un espace nippon moderne échappant aux clichés du genre. Au mur, une immense fresque photographique représentant une forêt en hiver. La salle, tout en bois clair, est assez minimaliste mais la lumière, subtilement tamisée le soir, rend l'endroit fort sympathique. Pourtant, c'est côté cuisine que Jun-i s'impose véritablement comme le meilleur japonais de la ville avec des plats qui mélangent allègrement les traditions de différents pays. Ainsi, le Shiromi bruschetta associe à la tradition italienne de la tartine grillée à celle du poisson cru. Un délice ! Dans les entrées, il faut absolument essayer, aussi, le tartare de thon

rouge avec champignons pleurotes et huile de truffe. Attention toutefois de ne pas tout miser sur les entrées même si c'est tentant. Car certains plats maison valent vraiment le coup de baguette : la morue noire d'Alaska sauce yuzu-miso, par exemple ou encore l'étonnant tartare de bœuf, huile de sésame, pili pili et œuf de caille.

Jun-i, 156 av. Laurier Ouest, Tél. : (514) 276 58 64. F. dim. et lun. midi.

SAKURA



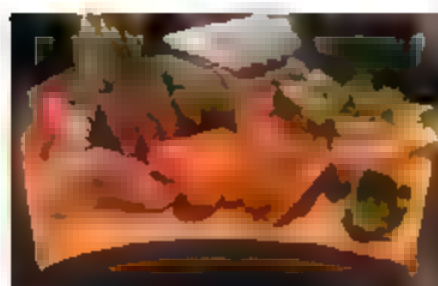
Installé depuis plus de trente ans entre la rue Sainte-Catherine et le Mont Royal, Sakura, ce-ri-se en japonais, est sans doute le restaurant le plus ancien et le plus traditionnel de la ville. La salle, tout en longueur, est bordée de petits salons privés avec tatami où l'on est servi, un peu cérémonieusement, par un personnel en kimono. Le bar à sushi, au fond du restaurant, est assez peu fréquenté par la clientèle locale mais cela vaut la peine d'aller faire un tour pour regarder travailler le chef sushi (japonais) et jeter un coup d'œil sur l'aquarium où quelques gros homards attendent, pinces entravées, d'être débités en sashimi.

Le chef du Sakura, Tadayuki Endo, vient de la ville d'Iwaki. Préfecture de Fukushima. Il a travaillé dans un restaurant de cuisine kaiseki à Tokyo avant de venir à Montréal et propose, pour les connaisseurs (principalement japonais), un menu de « haute cuisine de Kyoto » à 150 dollars canadiens/personne. On peut cependant commander des menus plus simples à base de bœuf ou de poulet teriyaki ou encore choisir parmi différents nabé (marmites). Les sushi (25 dollars l'assortiment de base) ne nous ont pas vraiment convaincus mais on notera tout de même, en entrée, l'original sashimi de rouget, un poisson rarement servi cru, et un honnête agedashidofu. Compter 35 à 40 dollars pour un repas moyen.

Sakura, 2170 rue de la Montagne. Tél. : (514) 288-9122. F. dimanche midi.



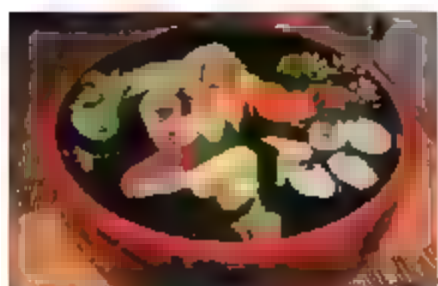
SUSHI YASU



Il faut vraiment être en manque de japonais pour entreprendre une telle expédition ! Sushi Yasu, authentique nippon, est en effet installé dans une improbable banlieue (Brossard), dans un centre commercial perdu au milieu d'un nœud d'autoroutes... Certes, on ne vient pas ici pour le décor, typique des années 70/80 mais on ne regrettera pas le voyage pour autant. Car Sushi Yasu propose de nombreuses spécialités originales introuvables ailleurs comme la friture de palourdes (tsubugai) ou de raie (ehire) dont les cartilages croquent agréablement sous la dent. Et si vous commandez des crevettes crues en sushi, le chef vous prépare automatiquement les têtes en tempura si croustillantes qu'on peut les grignoter jusqu'aux antennes ! Sushi Yasu porte bien son nom (yasu signifiant pas cher en japonais) puisque l'assortiment de sashimi ne coûte que 9,50 dollars et le mix tempura 6,50 dollars. Evidemment, il faut ajouter le prix du taxi car aucun transport en commun ne dessert le restaurant depuis le centre de Montréal.

Sushi Yasu, 1200 Boul. Rome, Brossard. Tél. : (450) 465 83 83

TAKARA



Il faut grimper quelques escalators et parcourir quelques galeries pour arriver jusqu'à ce restaurant tapi au fond d'un centre commercial de luxe dans l'un des quartiers les plus chic de Montréal. La déco, nettement chinoise dans la pièce principale, se japonise sur les ailes du restaurant grâce aux petites pièces séparées par des shoji (portes coulissantes en bois et papier) où l'on peut dîner sur des tatami. Fréquenté, à midi, par une clientèle d'hommes d'affaires en costume-cravatte, le Takara (trésor en japonais) offre, le soir, un cadre plus romantique. Parfait, en tout cas, pour déguster un shabu shabu (fondue à la japonaise), spécialité de la maison, ou un assortiment de sushi tout à fait honnête. Comptez environ 30 \$/personne.

Takara 1455 rue Peel. Tél. : (514) 849 82 42. F. dim. midi.

人間都市の都合。わさびの都合。

**Wasabi: un légume qui a du piquant
Kinjirushi garantit sa fraîcheur pour un maximum de saveurs**

<p>Wasabi (YKA-250) 250g (8.84oz)</p>	<p>Wasabi (HO-1) 100g (7oz)</p>	<p>Wasabi (FS-208) 100g (7oz)</p>
<p>Wasabi préparé (Nori) (PW-60) 4.5g (0.16oz)</p>	<p>Wasabi en sachet (RVS-30) 2.5g (0.09oz)</p>	

Numéro un japonais du marché professionnel

金印わさび KINJIRUSHI SALES CO., LTD.

Contact

Paris office 9, rue de l'Echelle-75001 Paris
E-mail: m-kunieda@kinjirushi.co.jp
URL: <http://www.kinjirushi.co.jp/french/>

Où trouver wasabi ?

WASABI EST DISTRIBUÉ GRATUITEMENT DANS PRÈS DE 500 RESTAURANTS ET LIEUX JAPONAIS A PARIS ET EN PROVINCE DONT LA LISTE FIGURE CI-DESSOUS. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT VOUS Y ABONNER OU OBTENIR D'ANCIENS NUMÉROS EN VOUS CONNECTANT SUR LE SITE WWW.WASABI.FR.

1^{er} arrondissement

AKI	01 42 97 54 27
11 bis rue Saint-Antoine	
ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI	
8, rue de la Grande Poudre	01 42 96 16 16
LA CAVE À SAKÉ	01 42 96 16 16
8, rue de la Grande Poudre	
DESTINATION JAPON (VOYAGE)	01 42 96 09 32
1, rue de la Grande Poudre	
EBISU	01 42 96 09 32
18, rue St Roch	
EDOKKO	01 42 96 09 32
103, rue Saint-Honoré	
FOUJITA	01 42 96 09 32
41, rue St Roch	
FOUJITA 2	01 42 96 09 32
7, rue du 29 Juillet	
FUKUYA	01 42 97 47 30
48, rue de l'Arbre Sec	
HELLO SUSHI	01 42 96 37 27
43, rue de l'Arbre Sec	
HIGUMA	01 42 96 37 27
32 bis, rue St Anne	
HIGUMA	01 42 96 37 27
103, rue Saint-Honoré	
JAPORAMA	01 42 96 37 27
35, rue de la Verrerie	
KILALA	01 42 96 37 27
7, rue de la Verrerie	
KINUGAWA	01 42 96 37 27
9, rue de la Verrerie	
KUNITORAYA	01 42 96 37 27
38, rue St Anne	
LAI LAI KEN	01 42 96 37 27
7, rue de la Verrerie	
LIBRAIRIE JUNKUO	01 42 96 37 27
15, rue de la Verrerie	
MATSUDA	01 42 96 37 27
18, rue St Roch	
MATSURI RICHIEUX	01 42 96 37 27
30, rue de la Verrerie	
MIDORY	01 42 96 37 27
48, rue de l'Arbre Sec	
MIYOSHI	01 42 96 37 27
11, rue de la Verrerie	
NANIWAYA	01 42 96 37 27
11, rue Saint-Anne	
NODAIWA	01 42 96 37 27
272, rue Saint-Honoré	

OFFICE DU TOURISME JAPONAIS

4, rue de la Verrerie	01 42 96 37 27
SAGANO	01 42 96 37 27
10, rue de la Verrerie	
SAPPORO RAMEN	01 42 96 37 27
276, rue Saint-Honoré	
SAPPORO RAMEN	01 42 96 37 27
37, rue Saint-Anne	
SUSHI GAN	01 42 96 37 27
47, rue des Petits Champs	
TAKARA	01 42 96 37 27
14, rue de la Verrerie	
TORAYA (pâtisserie)	01 42 96 37 27
10, rue Saint-François	
TOTOYA	01 42 96 37 27
3, rue Saint-Denis	
VILLA TOKYO	01 42 96 37 27
14, rue du Cygne	
YAKINKU	01 42 96 37 27
11 bis, rue Saint-Anne	
YAMATO	01 42 96 37 27
14, rue Saint-François	
YASUBE	01 42 96 37 27
8, rue Saint-Anne	
YOU HEISEI	01 42 96 37 27
1, rue Saint-Anne	
ZEN	01 42 96 37 27
8, rue de l'Ecluse	

2^e arrondissement

AAA (ÉCOLE DE JAPONAIS)	01 42 96 37 27
1, rue de la Verrerie	
ACE OPERA (ÉPICERIE)	01 42 96 37 27
4, rue de la Verrerie	
AICHI	01 42 96 37 27
80, rue de la Verrerie	
BOOK OFF (librairie)	01 42 96 37 27
1, rue de la Verrerie	
CHEZ MIKI	01 42 96 37 27
3, rue de la Verrerie	
COMPTOIR DU SUSHI	01 42 96 37 27
36 bis, passage du Ponceau	
DEVANT VOUS	01 42 96 37 27
80, rue de la Verrerie	
EDOKKO	01 42 96 37 27
27, boulevard des Filles-du-Calvaire	
HOKKAIDO	01 42 96 37 27
14, rue de la Verrerie	
JUJIYA (ÉPICERIE)	01 42 96 37 27
48, rue Saint-Anne	

KIM CHI

3, rue de la Verrerie	01 42 96 37 27
KINTARO	01 42 96 37 27
24, rue Saint-Augustin	
KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE)	01 42 96 37 27
44, rue de la Verrerie	
KOETSU	01 42 96 37 27
42, rue Saint-Anne	
KYOTORI	01 42 96 37 27
10, rue Chevaliers	
MATSU SUSHI	01 42 96 37 27
18, rue de la Verrerie	
MATSURI SUSHI	01 42 96 37 27
28, rue Léopold Benoit	
NICHI	01 42 96 37 27
38, rue Saint-Anne	
MONJON	01 42 96 37 27
8, rue de la Verrerie	
OGURA	01 42 96 37 27
20, rue de la Michodière	
OKINAWA	01 42 96 37 27
18, rue Saint-Augustin	
TOKYO SUSHIS	01 42 96 37 27
37, rue Montmartre	
TOYOTOMI	01 42 96 37 27
24, rue de la Michodière	
TSUBAKI	01 42 96 37 27
10, rue de la Michodière	
VOYAGES À LA CARTE	01 42 96 37 27
4, rue de la Verrerie	
YAMAMOTO	01 42 96 37 27
6, rue de la Verrerie	
YOKOSUNA	01 42 96 37 27
2, rue Léopold Benoit	

3^e arrondissement

KAGAYAKI	01 42 96 37 27
79, rue de la Michodière	
TAËKO	01 42 96 37 27
39, rue de la Michodière	
SUSHI BAR	01 42 96 37 27
9, rue de la Michodière	
SUSHIBOX	01 42 96 37 27
40, rue de la Michodière	
SUSHI SHOP	01 42 96 37 27
42, rue de la Michodière	
SUSHI WEST	01 42 96 37 27
10, rue de la Michodière	
YOSHIGAWA	01 42 96 37 27
184, rue St Martin	

4^e arrondissement

AKATSUKI	01 42 96 37 27
15, rue des Archives	
ALLO SUSHI	01 42 96 37 27
13, rue Cloche Perce	
AQYAMA	01 42 96 37 27
22 bis, rue de la Verrerie	
BISTRO TOKYO	01 42 96 37 27
20, rue des Lombards	
IKAT (OBJETS JAPONAIS)	01 42 96 37 27
38, rue François Mitterrand	
ISAMI	01 42 96 37 27
4, rue d'Orléans	
KAZÉ (OBJETS JAPONAIS)	01 42 96 37 27
11, rue de la Verrerie	
KOMONOYA (OBJETS JAPONAIS)	01 42 96 37 27
11, rue de la Verrerie	
KYO	01 42 96 37 27
9, rue de la Verrerie	
MINORI	01 42 96 37 27
14, rue de la Cloche Perce	
MIYAKODORI	01 42 96 37 27
1, impasse Guilmard	
SUN	01 42 96 37 27
14, rue de la Michodière	
LE PALAIS DES THÉS	01 42 96 37 27
1, rue de la Michodière	
SUSHI PARADIS	01 42 96 37 27
7, rue de la Michodière	
TAKAOKA	01 42 96 37 27
76, rue de la Michodière	
TAKIMI	01 42 96 37 27
24, rue Vieille du Temple	

5^e arrondissement

AKIDA	01 42 96 37 27
2, rue Monge	
ASIA TEE	01 42 96 37 27
47, rue de la Michodière	
EDOGAWA	01 42 96 37 27
43, rue Saint-Martin	
GIN KAN	01 42 96 37 27
4, rue des Filles-du-Calvaire	
INAGIKU	01 42 96 37 27
4, rue de la Michodière	
PLANET SUSHI	01 42 96 37 27
111, rue Monge	
SASHIMI BAR	01 42 96 37 27
4, rue des Filles-du-Calvaire	



MATSUDA
Restaurant Japonais

Restaurant MATSUDA
19 rue St Roch 75001 PARIS
01 42 60 28 38
Sauf dimanche
12H-14H30, 19H-22H30




ZEN

Cuisine Japonaise contemporaine
8 rue de l'Ecluse
01 42 61 93 99
Ouvert tous les jours



OTO-OTO

01 42 22 21 56
www.oto-oto.com
Cuisine Japonaise
Paris
Fermé le dimanche




NODAIWA

Paris Tokyo
Spécialité d'anguilles grillées,
une tradition japonaise
272, rue Saint-Honoré 75001 Paris
01 42 86 03 42

Aki

Unique à Paris
l'okonomiyak,
délicieuse crêpe japonaise
à la sauce sucrée

11 bis rue Sainte-Anne
Paris 1^{er}

Tél. : 01 42 97 54 27

SUSHI SHOP

3 rue Monge

YOUNI

3 rue Voltaire

01 43 26 05 32

6^e arrondissement

AZABU

3 rue André Mazerat

01 45 53 72 03

ITADAKI

64 rue Monsieur le Prince

01 45 26 88 23

HANAFUSA

4 place de la petite boucnerie

01 43 26 50 29

JAPOTORI

4 rue Monsieur le Prince

01 43 28 00 34

KIM'S ORIENT EXTREME

4 rue Bernard Palissy

01 45 48 92 27

KYOTORI

6 rue Monsieur le Prince

01 43 54 45 44

MANDARINE SUSHI

32 rue de la Harpe

01 42 22 23 21

OTO OTO

6 rue du Sudot

01 42 22 21 50

SHU

6 rue Sugar

01 40 34 35 88

SUSHI HOUSE

50 rue Dauphine

01 43 25 34 65

SUSHI SHOP

71 rue du Cherche-Midi

01 53 63 10 38

TOKUGAWA

49 bd du Montparnasse

01 42 22 32 08

TOKYOTORI

8 rue Monsieur le Prince

01 53 42 92 30

TSUKIZI

2 bis rue des Chevaliers

01 43 54 65 19

YAKIJAPU

6 rue du Sudot

01 42 22 17 74

YEN

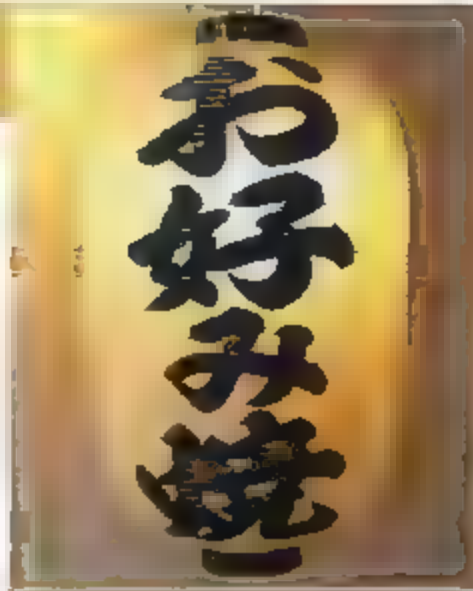
22 rue St Bonnet

01 43 46 11 66

YUSHI

6 rue des Chevaliers

01 44 07 03 11

7^e arrondissement

AIDA

1 rue Pierre Lescot

01 43 06 14 18

ARIDA

201 bis rue de Grenelle

01 47 53 74 48

MAISON DU SUSHI

44 avenue Bosquet

01 43 51 74 24

MATSUMI

74 rue du bac

01 45 51 24 24

MIYAKO

2 rue de l'Université

01 47 05 4 83

8^e arrondissement

ASHAN

30 avenue Georges V

01 58 88 11 88

BARAMAKI

14 rue de la Harpe, 3^e étage de l'immeuble

01 42 82 49 03

CHAJIN (THE JAPONAIS)

74 rue de la Harpe

01 33 30 05 24

HANAWA

26 rue du boulevard

01 56 02 70 70

HYOTAN

3 rue d'Artois

01 42 25 26 78

INAHAWA UMAMI AN

27 rue du Colisée

01 43 81 00 79

JIPANGUE

86 rue de la Harpe

01 43 63 77 88

KAKYO

7 rue Clapart

01 43 22 21 08

KINUGAWA

4 rue Saint-Philippe du Roule

01 43 63 08 07

KIYOMIZU

4 rue St Philippe du Roule

01 43 63 08 07

KOHONANA

1 bis rue Jean Mermoz

01 43 62 55 55

KYOTO

6 rue Corvetto

01 53 75 49 49

KYOTO ST LAZARE

8 rue de la Harpe

01 42 83 35 13

MEJI

24 rue de la Harpe

01 43 62 30 4

NAXA

40 rue de la Harpe

01 42 89 03 04

OKANE

233 Rue du Fg. Saint Honoré

01 46 22 93 03

PLANET SUSHI

37 bd Maesens

01 53 30 03 03

SUSHI JAPU

33 rue de la Harpe

01 44 80 00 61

SUSHI SHOP

39 rue de la Harpe

05 23 98 00 88

YAKI KOCHI

33 rue de la Harpe

01 43 58 11 68

YAMAUCHI

9 rue de la Harpe

01 43 87 00 04

9^e arrondissement

CAFÉ PENINSULE

13 rue du fg. Montmartre

01 47 70 53 03

FUJI SUSHI BAR

3 rue Joubert

01 48 74 36 83

FUJI YAKI

20 rue Henri Monnier

01 42 81 54 35

HOTARU

18 rue Rodier

01 48 78 33 74

IZAKI

35 rue Lafayette

01 53 16 43 48

KIDAYA

13 rue Lafayette

01 45 20 12 88

KIKU

38 rue Racine

01 44 83 03 30

KUSHI YAKI

41 rue de la Harpe

01 48 70 00 24

MATSUSAKA

16 rue Montyon

01 48 00 94 04

MOMOKA

3 rue Jean Baptiste Pujade

01 40 16 19 09

NEW MATSUZAKA

18 rue Montyon

01 48 00 94 84

SAKURAYA

3 rue Lafayette

01 47 70 54 41

SUSHI BOUBOU

32 rue de la Harpe

01 48 75 54 80

SUSHI SHOP

32 rue de la Harpe

01 42 46 77 77

SUSHI YAKI

1 rue de la Harpe

01 42 83 29 18

TONEGAWA

6 rue de la Harpe

01 48 00 90 18

YAMAMURA

1 rue de la Harpe

01 48 74 58 06

YAMATO

49 bd de Clichy

01 48 74 58 06

10^e arrondissement

L'ESPACE JAPON

12 rue de la Harpe

01 40 22 09 98

NISHIKURA

12 rue de la Harpe

01 40 35 41 2

OISHI SUSHI

38 rue Louis Blanc

01 42 00 11 80

PLOUM

20 rue Albert

01 40 38 37 65

SUSHI SAKI

247 rue du Fg St Martin

01 49 07 67 91

TOKUYAKI

231 rue du Fg St Martin

01 40 34 20 55

VILLA FUJI

210 rue Lafayette

01 45 07 08 38

WAKO

208 bis rue Lafayette

01 45 07 01 58

YAMADA

188 rue du Fg St Martin

01 45 07 01 58

11^e arrondissement

CENTRE FRANCO JAPONAIS

8 passage Joubert

01 43 48 00 38

FUJIWARA

21 rue de la Harpe

01 47 00 42 30

KANPEI

10 rue de la Harpe

01 43 48 70 06

KIMONO

111 rue St Maurice

01 48 23 44 85

KINOSUZU

19 rue de la Harpe

01 48 03 10 32

KYOBASHI

117 rue St Maurice

01 53 36 73 34

MOMIJI

20 rue Daval

01 48 08 14 72

NAXAGAWA

3 rue Saint-Maur

01 47 00 82 30

THE NEW VALUE FRONTIER

KYOCERA

Créateur
du couteau
céramique

Tél. : +33.9.50.08.63.92
Fax : +33.9.55.08.63.92
e-mail : contact@naifu.fr

Kyocera Fineceramics SAS
4, allée du commandant Mouchotte
91781 Wissous Cedex.

• HIGUMA •

Spécialité de ramen

63 rue Saint Honoré 75001 Paris
Tél. : 01 58 62 49 22

Ouvert tous les jours

HANAWA

26, rue Bayard 75008 Paris
Tél. : 01 56 62 70 70

Ouvert tous les jours sauf Dimanche
Mail : hanawa2007@free.fr

NAOKO 0 rue Guillaume Bertrand	01 43 57 08 88
PLANET SUSHI 2-4 rue Richard Lenoir	01 55 30 03 03
SAKURA 48, rue de la Roquette	01 43 38 74 92
SNG FRANCE (ÉCOLE) 77 bd Richard Lenoir	01 43 38 38 05
SUKIYAKI 12 rue de la Roquette	01 43 23 04 58
SUKI VILLAGE 0 rue de Charonne	01 43 33 92 79
SUSHI 42 rue du Fg du Temple	01 43 55 29 88
SUSHI SHOP 111 Rue du Faubourg Saint Antoine	
TOYAMA 100 bd de Charonne	01 43 38 15 71
YAKIDAI 41 rue de la Roquette	01 40 21 62 33
YAPANI SUSHI 58 rue Richard Lenoir	01 43 70 55 55

12^e arrondissement	
GINZA 1 rue Carbineau	01 43 46 61 08
HAYASHI 20 cours de Vincennes	01 43 45 85 78
IZAKAYA 58 rue de Lyon	01 46 28 93 88
KOCHIYAKI 5 rue Erard	01 43 41 39 64
MIKACHÉ 82 cours de Vincennes	01 43 40 38 31
ROBATA 88, rue Claude Decaen	01 43 07 08 78
SAMOURAI 12 rue Emilio Castelar	01 43 07 52 35
SUSHIVILLA 210, rue du Faubourg St Antoine	01 43 48 66 93
SUSHI ZEN 131 rue de Charonne	01 43 41 83 34
TIB'S 31 rue de Charonne	01 44 73 13 13
YEKO 104 av. Danton	01 43 43 82 8

13^e arrondissement	
ISHIKAWA 45 rue Albert	01 53 78 12 70
IZU 7 rue Vercingétorix	01 43 31 87 31
JAPONIKA 4 rue de la République	01 43 66 66 63
MAKI SUSHI TOKYO 44 rue de la République	01 43 64 34 4
MATSUYAMA 1 rue de la République	01 43 68 22 18
SAMOURAI 42, avenue de la Porte d'Ivry	01 43 82 08 88
TOKYO OSAKA 207 avenue de Choisy	01 44 24 30 46

TORI ICHI 42 rue Louise Michel	01 43 84 85 88
14^e arrondissement	
ATSUMI 25 rue de la Gaité	01 43 27 08 23
GINZA 30 rue Naguerre	01 43 20 43 34
HASHIMOTO 46 rue Didot	01 43 43 70 36
HOSHI rue de la Gaité	01 43 27 6 21
KIRAKITEI 38, rue Parnasse	01 43 42 33 13
MIMOSA 9 rue de la Gaité	01 43 21 05 12
PAN SUSHI 47 av. du Maine	01 40 44 00 87
SUSHITORA 1 rue Didot	01 43 42 79 76
SUSHI COZEN 20 rue Delambre	01 40 47 55 01
TORICHO 47 rue du Montparnasse	01 43 21 29 97
YAMATO 144 bd du Montparnasse	01 43 70 16 34
YUKI & VINI 3 rue d'Alençon	01 42 22 39 77

15^e arrondissement	
ARTO MONTPARNASSE 20, rue de l'Arrière	01 42 22 01 00
BENKAY 61 rue de Valenciennes	01 40 58 21 28
FUJYAMA MONTPARNASSE 37 avenue de l'Arrière	01 43 38 98 18
JAPAN SUSHI EXPRESS 43 rue de Valenciennes	01 43 67 00 01
JUSOYA 83 rue des Entrepreneurs	01 43 78 09 89
KAISEKI SUSHI 7 bis, rue André Lefebvre	01 43 54 48 60
KANAE (superette) 1 rue de Valenciennes	01 43 38 38 38
KOKUMI 2 rue de Valenciennes	01 47 83 21 97
KOYUKI 20 rue Gramme	01 43 32 87 38
LEGENDE DU JAPON 166 rue Saint-Charles	01 40 00 14 11
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON 101 bis rue de Valenciennes	01 43 77 03 50
MATCHAN 55, rue du Théâtre	01 48 28 35 28
NIIPPON SUSHI 2 rue de Valenciennes	01 40 43 81 81
NOMIYA 0 rue de Valenciennes	01 43 78 88 81
OKAYAMA 17 rue de Lourmel	01 43 3 35 28
OSAKA YAMILE 40, rue de Valenciennes	01 43 78 88 88
SAMURAI SUSHI 26 rue Tiphaine	

16^e arrondissement	
AKASAKA 9 Rue de la République	01 42 88 77 86
COMME DES POISSONS 24 rue de la Tour	01 43 20 70 37
DOMO 7 rue de la République	01 46 47 47 77
GO SUSHI 32 av. Mozart	01 43 25 67 00
JUAN 144 rue de la Pompe	01 47 27 43 51
MATSURI 2 rue de Valenciennes	01 42 24 96 85
MATSURI 119 rue de Valenciennes	01 47 27 00 59
MIYAGAWA 11 bis av. de Valenciennes	01 43 27 01 83
OKYOTO 10, rue de Valenciennes	01 48 31 20 84
OSAKA 1 rue de Valenciennes	01 43 23 80 28
OSU 2 av. de la République	01 40 59 73 05
PLANET SUSHI 28, rue de Valenciennes	01 43 20 10 10
SUSHI GOURMET 1 rue de Valenciennes	01 43 27 00 03
SUSHI SHOP 90 rue de Valenciennes	
SUSHI SHOP 52 bis Avenue Mozart	
SUSHI WEST 12 rue de Valenciennes	01 43 03 50 08
TAMPOPO 60 rue de Valenciennes	01 47 27 74 38
YUSHI 16 70 rue de Valenciennes	01 47 04 53 88

17^e arrondissement	
AYAME 10 rue de Valenciennes	01 42 27 38 00
CHEZ YI (SALON DE THÉ) 27 rue de Valenciennes	01 47 31 40 88
ISUMO 47/51 rue de Valenciennes	01 47 64 38 37
KANNO 6 rue de Valenciennes	01 42 27 50 83
KIFUNE 44, rue Saint-Ferdinand	01 43 72 11 18
MAKO 18 av. Mac Mahon	01 44 09 09 63
MIYAKO SUSHI 103 rue de Valenciennes	01 44 85 33 00
NAGANO 11 rue de Valenciennes	01 48 85 90 33
NAKAMURA 20 rue de Valenciennes	01 40 03 06 72
NAOKO 11 rue de Valenciennes	01 40 08 08 78
SHINANO 8 rue de Valenciennes	01 45 72 60 76
SHOGUN SUSHI 139 rue de Valenciennes	01 43 80 72 88
SOLEIL LEVANT 37 rue de Valenciennes	01 48 88 02 75
SOLEIL LEVANT 4 rue de Valenciennes	01 45 74 2 88
SUSHI BA 99 rue de Valenciennes	01 42 93 11 38
SUSHI NAMI 36 rue de Valenciennes	01 42 27 4 22
SUSHI SHOP 178 rue de Valenciennes	01 44 09 78 9
SUSHI WADA 19 rue de Valenciennes	01 42 27 30 00
SUSHI WEST 1 rue de Valenciennes	01 48 96 97 98
SUSHI YAKITORI 115 rue de Valenciennes	

18^e arrondissement	
ASUKA 143, rue de Valenciennes	01 42 58 80 91
ENISHI 67 rue de Valenciennes	01 42 57 32 14
FUGU 1 rue de Valenciennes	01 42 23 1 1
GUULO GUULO 8 rue de Valenciennes	01 42 54 23 92
JUN KOU KO 79 rue de Valenciennes	01 42 58 80 30
KEIKO 143 rue de Valenciennes	01 40 00 41 23
KINTARO 106 bd de Valenciennes	01 42 57 27 07
MIYAZAKI 2 rue de Valenciennes	01 42 28 78 7
MANEKI NEKO (ASSOCIATION) 1 bis rue de Valenciennes	01 42 64 52 78
NAOKO 3 rue de Valenciennes	01 53 41 84 33
SAKANA 46 bd de Valenciennes	01 53 28 08 30
SUSHI AKASHI 5 rue de Valenciennes	01 44 90 03 68
TOKYO 40 rue de Valenciennes	01 42 54 3112

19^e arrondissement	
ARIGATO 47 rue de Valenciennes	01 42 38 88 76
MINOWA CONCEPT 1 rue de Valenciennes	01 42 30 01 24
NAKAGAWA 9 rue de Valenciennes	01 42 08 43 22
PRÊT À CUIRE 7 rue de Valenciennes	01 42 40 88 63
SUSHI YA 12 rue de Valenciennes	01 42 02 85 82
TIB'S 161 rue de Valenciennes	01 42 43 00 45

20^e arrondissement	
ASAMI 36 rue de Valenciennes	01 43 58 78 27
SAPPORO 52 bd de Valenciennes	01 43 73 88 70
SUSHI BAR 53 rue de Valenciennes	01 42 4 28 88
TAKICHI 7 rue de Valenciennes	01 47 97 03 96

Asnières	
SUSHI SHOP 82 Rue des Bourguignons	

さつき

Epic erie japonaise
en ligne

www.satsuki.fr

THÉ DE YI 27 rue de Valenciennes	01 43 74 16 18
TIB'S 51 rue de Valenciennes	01 45 72 03 59
YAMATO 16 bd des Bourguignons	01 43 87 87 38
ZENZAN 4, rue de Valenciennes	01 53 81 00 70

18^e arrondissement	
ASUKA 143, rue de Valenciennes	01 42 58 80 91
ENISHI 67 rue de Valenciennes	01 42 57 32 14
FUGU 1 rue de Valenciennes	01 42 23 1 1
GUULO GUULO 8 rue de Valenciennes	01 42 54 23 92
JUN KOU KO 79 rue de Valenciennes	01 42 58 80 30
KEIKO 143 rue de Valenciennes	01 40 00 41 23
KINTARO 106 bd de Valenciennes	01 42 57 27 07
MIYAZAKI 2 rue de Valenciennes	01 42 28 78 7
MANEKI NEKO (ASSOCIATION) 1 bis rue de Valenciennes	01 42 64 52 78
NAOKO 3 rue de Valenciennes	01 53 41 84 33
SAKANA 46 bd de Valenciennes	01 53 28 08 30
SUSHI AKASHI 5 rue de Valenciennes	01 44 90 03 68
TOKYO 40 rue de Valenciennes	01 42 54 3112

19^e arrondissement	
ARIGATO 47 rue de Valenciennes	01 42 38 88 76
MINOWA CONCEPT 1 rue de Valenciennes	01 42 30 01 24
NAKAGAWA 9 rue de Valenciennes	01 42 08 43 22
PRÊT À CUIRE 7 rue de Valenciennes	01 42 40 88 63
SUSHI YA 12 rue de Valenciennes	01 42 02 85 82
TIB'S 161 rue de Valenciennes	01 42 43 00 45

20^e arrondissement	
ASAMI 36 rue de Valenciennes	01 43 58 78 27
SAPPORO 52 bd de Valenciennes	01 43 73 88 70
SUSHI BAR 53 rue de Valenciennes	01 42 4 28 88
TAKICHI 7 rue de Valenciennes	01 47 97 03 96

Asnières	
SUSHI SHOP 82 Rue des Bourguignons	

Parlez donc le japonais

Ecole de langues de TENRI
Etablissement d'enseignement supérieur libre

Cours de japonais tous niveaux
rentrée 26 février 2010

Cours pour adolescents 5 ans
rentrée 4 février 2010

Formation professionnelle: DIF

Association Culturelle Franco-Japonaise de Tenni

8-12, rue Bertin Poirée 75001 Paris
01 44 76 06 06
www.tenn-panis.com
M° Châtelet ou Pont-Neuf

Yanase

75, rue Vasco de Gama, 75015 Paris

01 42 50 07 20
www.yanase.fr
ferme samedi midi et dimanche

Boulogne-Billancourt		
■ SANKI	01 46 08 38 38	
98 av. Edouard-Vaillant		
■ SHIKI	01 47 51 04 22	
53 rue Gallieni		
■ SUSHI SHOP		
10 Avenue du Général Leclerc		
■ SUSHI SHOP		
21 Boulevard Jean Jaurès		
Issy-les-Moulineaux		
■ SUSHI KEN	01 46 42 08 18	
12 rue Ernest Renan		
Neuilly-sur-Seine		
■ MATSURI	01 46 24 09 82	
18, avenue Charles de Gaulle		
■ SUSHI SHOP		
44 et 146 Avenue Charles De Gaulle		
Puteaux		
■ SUSHI SHOP		
26 Boulevard		
Suresnes		
■ SUSHI SHOP		
22 passage de l'Arche		
Versailles		
■ SUSHI SHOP		
4 Rue André Chénier		
Vincennes		
■ SUSHI SHOP		
36 Avenue de Paris		

PROVINCE		
SUD		
AGEN		
■ OSAKA	05 53 66 31 76	
38, bd Sylvain Dumon		
AIX EN PROVENCE		
■ GEISHA SUSHI EXPERIENCE	04 42 20 30 00	
53 Cours Mirabeau		
■ KYO SUSHI (À EMPORTER)	06 50 01 50 50	
500 rue Berthelet		
■ NIJI EXPRESS	04 42 26 14 74	
51 Rue d'Italie		
■ SUSHIKA	04 42 27 59 91	
23 rue de la Couronne		
■ YAMATO	04 42 35 00 20	
21 av des Belges		
■ YAMASUSHI	04 42 39 92 50	
8 rue d'Italie		
■ YOJI	04 42 38 48 76	
7, av. Victor Hugo		
AUBAGNE		
■ MOST OF SUSHI	04 42 32 91 61	
88 rue de la République		
CANNES		
■ EDO SUSHI	04 93 99 40 39	
14 rue Mace		
■ FUJI CANNES	04 93 39 00 31	
17, rue Notre Dame		
■ O'SUSHI	04 93 65 25 23	
12 rue des Belges		
■ SUSHIKAN	04 93 39 66 11	
5 RUE FLORENCE		
■ TOKYO CANNES	04 93 66 02 21	
1, bd Victor Tuby		

CASSIS		
■ UNIVERSAL SUSHI	04 42 05 27 91	
11 av. Vignerie		
CLERMONT FERRAND		
■ MAIKO	04 73 90 79 13	
65 rue du Port		
■ SANTOOKA	04 73 31 33 45	
13 Rue Saint Dominique		
HYERES		
■ YOKOSÔ	04 94 23 41 77	
10 rue du Soldat Ferrat		
MARSEILLE		
■ CAFÉ SUSHI	04 91 33 78 87	
22 bd Paul Peytral		
■ KIM DO	04 91 34 00 05	
4 rue Capazza		
■ LA VILLA	04 91 71 21 11	
113 rue Jean Mermoz		
■ SHABU SHABU	04 91 04 10 00	
30 rue de la Paix		
■ SUSHI MOTO	04 91 78 28 71	
50 bd Baille		
■ SUSHI SHOP		
335 rue du Paradis		
■ SUSHI STREET CAFÉ	04 91 04 17 80	
24 bd Notre-Dame		
■ SU	04 91 02 22 27	
25, rue de Hakuin (Galerie Lafayette)		
■ WASABI ART SUSHI	04 91 47 89 40	
21 rue du docteur Escat		
■ ZEN PRADO	04 91 03 00 09	
60 av. du Prado		
MONACO		
■ CAPOSUSHI	00.377.93.25.06.58	
8 impasse de la Fontaine		
■ FUJI MONACO	00.377.93.30.40.11	
4 impasse Madonna		

MAYA BAY SUSHI BAR		
24 av. Princesse Grace	00.377.97.70.74.67	
■ MY SUSHI	00.377.97.70.67.67	
2 rue des Orangers		
MONTPELLIER		
■ LE SUSHI BAR	04 99 77 08 06	
20 rue Bernard Délécloux		
■ SAKURA	04 67 15 14 32	
60 av. Samuel Champlain		
■ SUSHI BOAT	04 67 92 00 37	
12 rue de Verdun		
■ SUSHI SHOP		
2 Place Molière		
NICE		
■ JUN NICE	04 93 85 47 78	
47, rue Gioffredo		
■ HOME SUSHI & SASHIMI	04 93 55 37 37	
3, rue de Oreste		
■ HOT POT	04 93 82 33 54	
6 rue d'Alsace Lorraine		
■ KAMOGAWA	04 93 88 75 88	
15 rue de la Buffa		
■ MY SUSHI	04 93 02 18 32	
18, cours Saleya		
■ O'SUSHI	04 93 02 92 40	
30 Avenue Jean Médecin		
■ LE ZEN	04 93 62 41 20	
27 rue d'Angleterre		
PERPIGNAN		
■ OMEDETO	04 05 51 29 20	
12, Avenue Général Leclerc		
RAMATUELLE		
■ NIKKI BEACH	04 94 79 82 04	
Rue de l'Épi		



C'EST MA SUCRÉE À MOI!

La nouvelle sauce soja sucrée Kikkoman est fabriquée à partir de sauce soja naturellement fermentée et d'autres ingrédients de qualité dûment sélectionnés. Elle accompagne naturellement le riz qu'elle vient napper. La sauce soja sucrée assaisonne aussi agréablement les salades, où elle se marie parfaitement au vinaigre et à l'huile d'olive.

www.kikkoman.fr



KIKKOMAN

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

TOULOUSE

■ L'ASSIETTE JAPON 05 61 21 50 91
28 rue Peyrolère
■ HINODE 05 61 27 51 28
17, rue d'Austerlitz

JAPAN

05 61 22 83 83
8 rue de l'Écluse
■ JAPONYAKI 05 61 13 58 68
11, rue d'Austerlitz
■ SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier
■ SUSHI KAN 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS
■ SUSHI OHISHI 05 61 23 00 28
13 Rue De L'espace Lottalier
■ SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
■ SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue St Ursule

SOLLIES-VILLE

■ BÔ SUSHI 06 20 14 02 82
RN 87

OUEST

BIARRITZ

■ LE SUSHI LAND 05 39 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BORDEAUX

■ CAFE JAPONAIS 05 36 48 85 88
22, rue St Gimon

Fondation EZOE - S N G Japon



Le japonais au Japon ?

Cours de langue 30 ans de succès, une des meilleures écoles, au cœur de Tokyo.



Méthode inventive, efficace et rapide.
Ecole annexe SNG France à Paris.

Contact : SNG France
77 bd Richard-Lenoir 75011 Paris
lun-ven, 14-18 Tél/fax : 01 43 38 38 03
bureau@sngfrance.fr
<http://www.sngfrance.fr>

LE KIMONO

22 rue Ferdinand Philippiat 03 56 79 23 30
■ LE SHOGUN 05 36 38 05 12
158 bis cours du Médoc
■ MOSHI MOSHI 05 36 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue
■ SUSHI SHOP
24 rue du Dr Nancel Pécari

CAEN

■ MIKA MAKI 02 31 93 32 21
2 rue des Châlonnes
■ MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CHALLANS

■ OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHARTRES

■ SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

LA BAULE

■ LE CAFE BOULOU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

LA ROCHELLE

■ FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

NANTES

■ NOW SUSHI 02 40 74 18 18
32 bis, rue Fouré
■ TAI SHOGUN 02 40 48 96 07
8 bis quai François Mitterrand
■ TOKYO 02 40 89 82 04
14 rue de la Juverie

QUIMPER

■ ABALONE SUSHI 02 98 64 36 91
17 Halle St François

RENNES

■ FUJI 02 99 36 12 00
8, rue Dervel
Contour de St Germain
■ SAKURA 02 99 79 11 80
1 rue Saint Louis
■ SIMPLY SUSHI 02 98 78 19 33
2 rue Jules Simon
■ SUSHI SHOP
4 Rue de Colliquet

SAINT-MALO

■ TAKICHI 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébaud
■ TAMPOPO 02 98 40 87 33
5 place de la Poissonnerie

SOTTEVILLE-LES-ROUEN

■ WASABI 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

SOUSTONS

■ SUSHI MORI 06 79 53 26 22
22 rue du 8 mai 1945



www.sushiboutique.fr

EST

ANNECY

■ O SUSHI 04 50 45 81 82
2 rue Louis Rivon

CHAMBERY

■ YAMAMO 04 78 80 07 37
87, rue Ste Rose

DIJON

■ SUSHI BAR 03 80 50 00 50
7 rue Michel

GRENOBLE

■ HOKKAIDO 04 78 34 18 76
Rue Diodore Pichault
■ KYOTO 04 78 34 08 91
1, place du Chameyras (La Tronche)
■ OSAKA 04 78 43 38 48
1 rue Colbert
■ SAPPORO 04 78 83 02 43
64, cours Jean Jaures
■ LE SAKÉ 04 78 87 40 31
29 rue Condorcet

LYON

■ CHEZ FYFY 04 72 41 81 22
8 rue des Mantoniers
■ GOMAN ET SU 04 78 38 31 01
11 rue Lanterne
■ MATSURI 04 78 27 83 08
7 rue de la Fraternité (3^{ème})
■ MATSURI 04 37 24 74 90
109 cours Lafayette (6^{ème})
■ MATSURI 04 72 85 06 36
60, rue de St Cyr
■ NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
■ SOLEIL LEVANT 04 78 80 04 37
204 rue Garibaldi
■ SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
■ SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu

SUSHI & SUSHIS

06 11 07 24 24
49 Rue de Gerland
■ TEPPANYAKI 04 72 86 05 05
11 quai Romain Rolland
■ CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Duesclin

SAINT ETIENNE

■ KYOTO 04 77 21 74 28
8, rue des Martyrs de Vingie

METZ

■ OSAKA METZ 03 87 30 08 90
32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE

■ TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Balo

REIMS

■ MATSURI SUSHI 03 28 88 10 10
8, rue de Châtivelle
■ SUSHI SHOP
Le Carré royal, rue de l'Arboret
■ TOKYO SARL 05 90 85 93 40
61, place d'Erion

STRASBOURG

■ FUJIYAMA 06 18 80 02 12
19 rue des veaux
■ MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
■ MOOZE 03 88 22 68 40
1 rue de la Dettin Luth

VITTEL

■ LE COMPTOIR 03 28 08 00 83
204 rue de Verdun

NORD

LILLE

■ JOMON 03 28 36 64 40
4 rue de la Rapine
■ SUSHI SHOP
13 place de Béthune

OFFRE SPÉCIALE DÉCOUVERTE

■ Abonnement d'un an à Wasabi (4 numéros) + Itadakimasu, Le guide Itadakimasu des meilleurs restaurants japonais



+



= 30 €
(au lieu de 45 €)

CHÈQUES À L'ORDRE DE THEMA PRESS, 40 RUE DE MOUZAIA 75019 PARIS OU SUR WWW.WASABI.FR

Nom :

Adresse :

☐ Je souhaite m'abonner à partir du n°22 dans le cadre de l'offre spéciale découverte Abonnement + Guide des restaurants japonais



matsuri

La passion de la restauration
japonaise depuis 1986

**Le restaurant japonais
à comptoir tournant**



Depuis juillet 2009, grâce à un taux de TVA ramené à 5,5%, nous inaugurons une nouvelle carte enrichie avec une première assiette disponible dès 2€ et 27 produits en baisse, jusqu'à 33% de réduction.

Matsuri Paris Richelieu, Passy,
Victor Hugo, Bac, La Défense, Neuilly-sur-Seine.
Matsuri Lyon & Matsuri Reims.

matsuri.fr



L'ART D'ÊTRE SOI-MÊME



DEPUIS 1812 SINCE

Laurent-Perrier

CHAMPAGNE

*Laurent-Perrier Ultra Brut
par Jean-Baptiste Huynh*

www.laurent-perrier.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.